

Xuân Quang-Ngoc Hà
(biên soạn)

Võ Tinh Vật

đối kháng
tay không



www.NHASACHTRIENLUE.COM

NHÀ SÁCH TRÊN MUA BÁN NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

www.Maisonlam.com



XUÂN QUẢNG - NGỌC HÀ
Biên soạn



VÕ THUẬT ĐỐI KHÁNG TAY KHÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

LỜI NÓI ĐẦU

Trong những năm gần đây phong trào tập luyện võ thuật đã và đang được phát triển rộng khắp trên cả nước, cả về số lượng và chất lượng với nhiều lứa tuổi, nhiều môn phái và trường phái khác nhau. Đặc biệt có một số môn phái đã đạt được những đẳng cấp đáng nể trong khu vực và quốc tế.

Để đáp ứng nhu cầu tìm hiểu và tập luyện võ thuật của đông đảo người hâm mộ cũng như bạn đọc yêu thích võ thuật. Nhà xuất bản Thể dục thể thao xuất bản cuốn: “**Võ thuật đối kháng tay không**” của tác giả “Xuân Quảng - Ngọc Hà” gồm 3 chương:

Chương I. Khái quát về kỹ thuật chiến đấu tay không.

Chương II. Những đòn đánh đặc biệt của kỹ thuật chiến đấu tay không.

Chương III. Huấn luyện tâm lý.

Với những hình ảnh minh họa kỹ thuật sinh động, rõ nét, những động tác đơn giản, thực dụng dễ luyện kết hợp với nội dung phân tích rõ ràng cụ

thể giúp người tập nhanh chóng nắm vững và vận dụng hiệu quả trong tập luyện và chiến đấu. Hy vọng cuốn sách sẽ là một tài liệu tham khảo có ích cho các võ sinh và những người yêu thích võ thuật, đặc biệt là trong chiến đấu tay không.

Trong quá trình biên soạn, mặc dù chúng tôi đã hết sức cố gắng song không tránh khỏi những thiếu sót. Chúng tôi rất mong nhận được sự đóng góp ý kiến của bạn đọc cũng như những nhà chuyên môn để lần xuất bản sau được hoàn chỉnh hơn.

Xin trân trọng cảm ơn!

NHÀ XUẤT BẢN
THỂ DỤC THỂ THAO

CHƯƠNG I

KHÁT QUÁT VỀ KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG

Kỹ thuật chiến đấu tay không mà chúng tôi trình bày trong cuốn sách này là một trong những kỹ thuật đánh không sử dụng vũ khí, nhưng nó có khả năng sát thương rất cao khiến đối phương mất khả năng chiến đấu cao nhất trong các kỹ thuật chiến đấu. Kỹ thuật này được tổng kết từ thực tiễn chiến đấu của bộ đội đặc công và các loại võ thuật cổ truyền tinh hoa khác. Ưu việt lớn nhất của kỹ thuật này là dễ luyện tập, khoa học, có tính thực dụng và hiệu quả cao. Tiêu chí của nó là sử dụng tất cả các thủ đoạn trong khi chiến đấu để đạt được mục tiêu: một chiêu chế địch, 5 giây kết thúc trận đấu.

Mục đích quan trọng nhất của kỹ thuật này là đánh bại đối phương một cách nhanh nhất do đó trong quá trình luyện tập các võ sinh cũng cần chú ý tới đặc điểm này để có thể phát huy tối đa khả năng tấn công hiệu quả vào các bộ vị trên cơ thể đối phương. Đặc điểm luyện tập của kỹ thuật này gồm có:

1. Tập trung luyện tập tinh thần chiến đấu. Các chuyên gia đều cho rằng trong khi chiến đấu thì tinh thần và khí thế đóng vai trò quyết định. Cỗ ngũ có câu “lưỡng quân tương tranh, dũng giả thắng” (hai quân đánh nhau, kẻ dũng cảm sẽ chiến thắng). Thực tiễn cũng đã chứng minh, nếu một người không có niềm tin tất thắng, khi gặp nạn không thể tự mình khắc phục hoặc khi kém thế thì không dám xả thân chiến đấu sẽ không bao giờ có thể chiến thắng. Do đó trong khi tập luyện hoặc huấn luyện các võ sư cần yêu cầu các võ sinh của mình nêu cao ý chí kiên cường, tinh thần chiến đấu, coi đối phương như những đối thủ thực sự. Như vậy mới có thể lấy tinh thần làm chủ đạo từ đó sử dụng bộ vị toàn thân với tiềm lực mạnh nhất, đồng thời khắc chế được tình trạng sợ hãi lo lắng, duy trì sự hưng phấn và sự tập trung cao độ, dốc toàn lực để chiến đấu.

2. Động tác đơn giản, thực dụng, dễ luyện. Đa số các võ sư đều muốn truyền thụ cho võ sinh của mình một số động tác kỹ thuật đơn giản, dễ luyện tập sau đó dành nhiều thời gian, công sức cho việc tập luyện giúp võ sinh của mình có thể sử dụng các kỹ thuật đó như những phản xạ tự nhiên. Đồng thời còn dạy cho họ biết cách tiếp cận và tấn công chính xác vào những vị trí hiểm yếu trên cơ thể đối phương, biết cách tận

dụng và khai thác triệt để những bộ phận có thể trở thành vũ khí trên cơ thể mình như: tay, chân, cùi chỏ, chưởng, đầu gối... Các võ sinh cũng cần lưu ý việc lựa chọn sử dụng các bộ vị cũng như lực phát ra khi tấn công đối phương để đạt được hiệu quả cao nhất. Trong thực chiến vấn đề đơn giản hiệu quả được đặt lên hàng đầu. Ví dụ khi có thể tấn công vào hạ bộ để giải quyết đối thủ thì không cần mạo hiểm tung chân đá vào đầu đối phương, khi có thể sử dụng động tác giải quyết đối phương trong vòng một giây thì không nên dùng một loạt động tác cần đến 10 giây để kết thúc cuộc chiến. Với những tình huống nguy cấp một mất một còn thì yếu tố đơn giản hiệu quả càng quan trọng hơn bao giờ hết bởi khi đó sinh mạng là do mình quyết định, những chiêu pháp đẹp mà hiệu quả thấp sẽ trở nên vô dụng thậm chí là phản tác dụng tạo ra những sai sót không bao giờ sửa chữa được.

3. Tính tập trung và tính khoa học. Kỹ thuật chiến đấu tay không luôn mang trong nó tính khoa học rất cao. Để có thể tập trung tấn công một cách chuẩn xác vào những nơi yếu hại của đối phương thì các võ sinh trước hết phải nắm chắc về giải phẫu học, sinh lý học và các nguyên lý vận động của cơ thể. Ví dụ khi đánh vào khu vực dưới cằm đối phương thì nên dùng cùi tay sẽ đạt hiệu quả cao nhất. Vì nếu dùng nắm đấm

thì lực phát ra tuy mạnh nhưng ngược lại các ngón tay của mình cũng sẽ dễ bị chấn thương còn dùng cùm tay thì lại rất dễ dàng. Khi đánh vào gáy đối phương thì dùng cạnh bàn tay để chém là lựa chọn số một vì động tác này có thể làm cho đối phương mất khả năng phản kháng hoặc bị tử thương tại chỗ. Trong khi huấn luyện các võ sư còn phải lưu ý dạy cho võ sinh của mình biết cách chiếm vị trí, phương pháp di chuyển, ngã, lăn, nhào, chiến thuật tấn công, phòng thủ cũng như biện pháp tiêu hao thể lực của đối phương.

4. Sử dụng tất cả các thủ đoạn với một mục tiêu duy nhất: Hạ gục đối phương. Kỹ thuật chiến đấu này không loại trừ bất kỳ thủ đoạn nào trong khi giao chiến, ngoại trừ những đòn đánh thông thường như đá, đấm, quết, cầm nã, thì còn sử dụng cả động tác cắn, cào, chọc, ngoáy... để giành được mục đích cuối cùng là đánh bại đối phương. Ngoài việc sử dụng các bộ vị trên cơ thể thì trong thực chiến còn có thể sử dụng tất cả những đồ vật quanh mình để làm vũ khí sát thương đối phương như: ném cát vào mắt, dùng dây lưng, gạt tàn, cuốc xéng, cành cây, kim, đinh... để tấn công. Bên cạnh đó còn cần nâng cao trí tuệ khi chiến đấu, giữ thần thái trầm tĩnh cần thiết, ngôn ngữ cử chỉ khéo léo để làm sáu lược chế phục đối phương.

CHƯƠNG II

NHỮNG ĐÒN ĐÁNH ĐẶC BIỆT CỦA KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG

I. TẤN CÔNG BẰNG ĐẦU

Trong thực chiến, dùng những vị trí cứng rắn của đầu để tấn công vào những nơi hiểm yếu của đối phương cũng có thể thu được những hiệu quả nhất định. Khi dùng đầu tấn công dù là đánh về phía trước hay đánh ngược lên trên, đều phải sử dụng vùng trán vì đây là nơi có cấu tạo xương vững chắc nhất. Nếu có thể dùng trán để đánh vào mũi, mắt, dưới cằm, huyệt thái dương, vùng thần kinh sau tai, hay xương quai xanh của đối phương thì đều có thể thu được hiệu quả khá tốt. Riêng vùng miệng thì không nên dùng đầu để tấn công vì khi đòn trúng đích sẽ khiến đối phương đau đớn khó chịu nhưng bản thân cũng sẽ bị răng của đối phương gây tổn thương trở lại.

Trong chiến đấu cần hạn chế tối đa va chạm trực tiếp với trán đối phương, vì thực tế đây là cuộc đấu của sức chịu đựng, nếu khả năng chịu đòn của đối phương tốt hơn, thì hiệu quả sẽ là ngược lại. Đồng thời còn cần hạn chế sử dụng đầu để tấn công các mục tiêu tầm thấp vì nếu cúi đầu quá thấp sẽ tạo cơ hội cho đối phương ôm hoặc kẹp được cổ mình từ đó tự nhiên sẽ rơi vào thế bị động.

Nếu khi chuẩn bị thực hiện các đòn đánh bằng đầu mà tay đang nắm giữ được quần áo đối phương thì nên kết hợp dùng lực kéo mạnh đối phương về phía mình để tăng uy lực của đòn đánh.



Hình 1



Hình 2

Yếu lính động tác:

1. Khi cận chiến, đối phương dùng tay phải tóm gáy định vung chỏ trái đánh vào đầu, thì lập tức ta hơi cúi người xuống thấp rồi nhanh chóng duỗi thẳng chân đẩy người lên húc mạnh vào vùng mặt đối phương (Hình 1-2).

2. Khi đối phương đang lao tới phía mình thì dùng hai tay giữ chặt hai vai rồi dùng lực đánh mạnh trán vào vùng mặt đối phương (Hình 3-4).



Hình 3



Hình 4

3. Khi đối phương ôm chặt nửa thân trên và hai tay của ta từ phía sau, thì hơi cúi đầu về trước sau

đó dùng lực vươn cổ và đập mạnh vùng sau đầu vào vùng mặt đối phương (Hình 5-6).



Hình 5



Hình 6

thời dùng đỉnh đầu húc mạnh vào vùng bụng của đối phương. Hai lực này kết hợp đồng thời khiến đối phương bị đánh ngã (Hình 7-9).

(Là bài quyền) Tuyệt kinh lối thao luyện quyền



Hình 7



Hình 8



Hình 9

4. Hai bên xáp chiến, ta dùng tay phải đấm thẳng vào đầu đối phương, đối phương lùi về phía sau để tránh đòn đồng thời phản công lại bằng một đòn đấm thẳng phải vào đầu, ta nhanh chóng hụp người xuống, hai tay vươn tới vòng ra sau ôm lấy hai đùi đối phương, dùng lực kéo về phía mình đồng

5. Ta bị đối phương dùng tay phải tóm gáy và giữ ghi chặt đầu từ phía chính diện, ta phải nhanh chóng đạp đất duỗi thẳng hai chân lao đầu lên húc vào vùng mặt đối phương (Hình 10-11).



Hình 10



Hình 11

6. Ta bị đối phương dùng hai tay bóp cổ từ phía trước, đột nhiên hụp người xuống, hai tay đồng thời đưa từ dưới lên luồn vào bên trong hai tay của đối phương rồi dùng lực gạt mạnh sang hai bên. Sau đó tóm chặt hai vai rồi kéo đối phương về phía mình, đồng thời dùng trán húc mạnh từ dưới lên thẳng vào vùng mặt đối phương (Hình 12-14).



Hình 12



Hình 13



Hình 14

7. Khi ta bị đối phương dùng hai tay giữ chặt hai cổ tay từ phía trước thì bất ngờ cúi đầu về trước đánh thẳng vào vùng mặt đối phương (Hình 15-16).



Hình 15



Hình 16



Hình 17



Hình 18



Hình 19

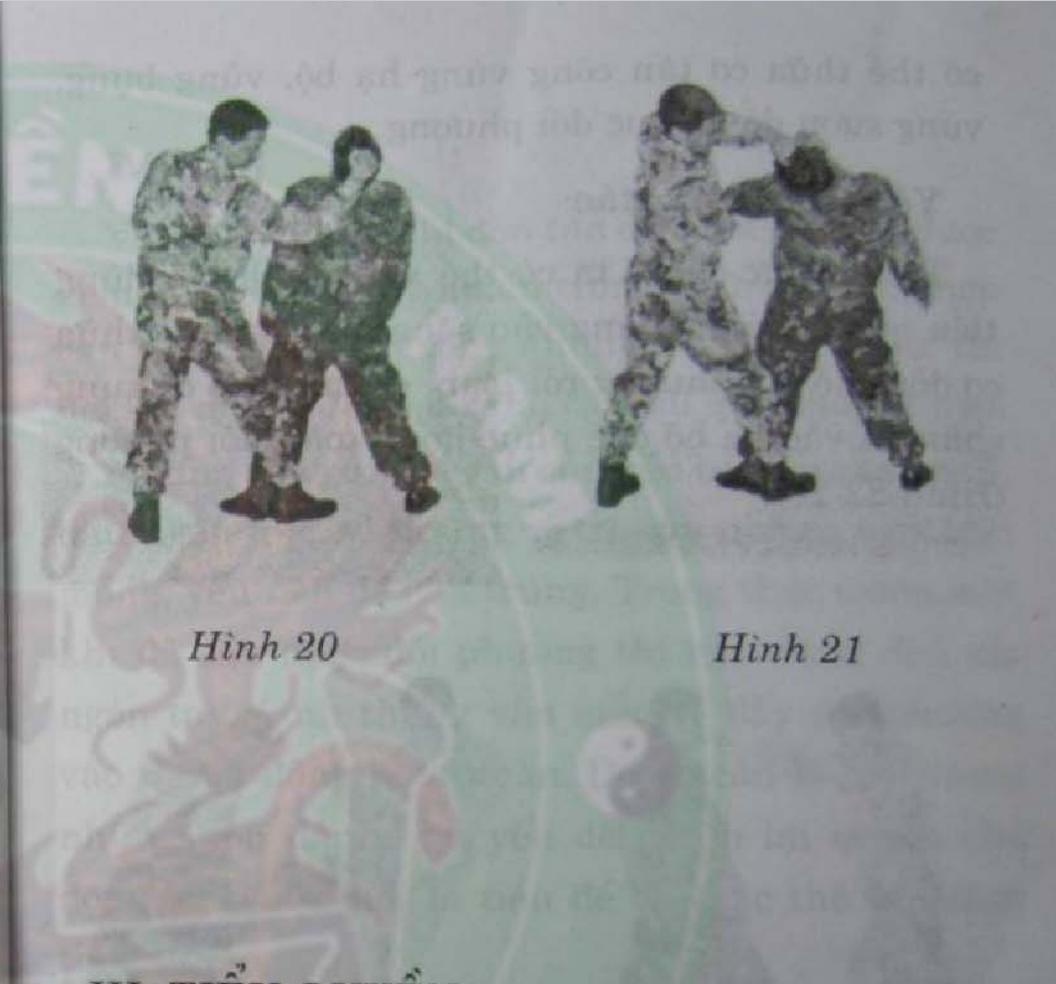
8. Khi ta bị đối phương dùng hai tay vòng phía sau khóa gáy đồng thời dùng gối phải để tấn công, lập tức ta đưa tay trái xuống chặn đòn, tay phải ra đòn đấm móc vào sườn trái đối phương rồi đánh mạnh đầu vào vùng mặt đối phương (Hình 17-19).

II. KỸ THUẬT NẮM TÓC

Khi nắm tóc đối phương, động tác phải nhanh gọn và đặc biệt phải được thực hiện một cách quyết đoán và bất ngờ. Sau khi nắm được tóc và giật về phía mình thì đồng thời dùng cánh tay chém mạnh vào vùng cổ, tiếp theo dùng gối đánh vào vùng mặt, quật đối phương ngã xuống, tiếp tục dùng chân giậm đạp để tấn công. Nếu tóc đối phương dài thì có thể quấn vào tay mình, dùng lực giật mạnh sang phía phải đối phương, rồi dùng quyền trái đấm thẳng vào vùng mặt để triệt hạ. Vì khi nắm tóc dễ để lộ vùng nách, vùng sườn và một vài bộ vị hiểm yếu khác trong phạm vi tấn công của đối phương. Nên sau khi nắm được tóc đối phương thì phải lập tức ra đòn, không để đối phương có cơ hội phản công.

Yếu lịnh động tác:

1. Vòng ra phía sau đối phương, nắm chặt tóc và giật mạnh về sau, quật đối phương xuống (Hình 20).
2. Tay trái nhanh chóng nắm tóc, sau đó dùng tay phải tóm chặt cổ tay trái đối phương, dùng lực nắm tóc xoay người và quật đối phương xuống, tiếp tục tấn công thẳng vào vùng mặt để chế ngự hoàn toàn (Hình 21).



III. TIỂU QUYỀN

Tiểu quyền là chỉ hình dạng của bàn tay sau khi gập tất cả các ngón sát với lòng bàn tay ở đốt thứ hai (trừ ngón tay cái), loại quyền này có khả năng sát thương khá mạnh. Dùng tiểu quyền để tấn công cự ly ngắn và nhanh vào sống mũi đối phương, đây là lối ra đòn hiệu quả nhất. Nếu đối phương trúng đòn này sẽ vô cùng đau đớn, thị lực giảm, tạm thời mất khả năng phản kháng, lúc đó

có thể thừa cơ tấn công vùng hạ bộ, vùng bụng, vùng sườn để hạ gục đối phương.

Yếu linh động tác:

Trong thực chiến ta có thể xuất kỳ bất ý dùng tiểu quyền đánh thẳng vào sống mũi, sau đó thừa cơ đòn thế đối phương rối loạn, chậm chạp để tung chân đá vào hạ bộ chế phục hoàn toàn đối phương (Hình 22-23).



Hình 22



Hình 23

IV. CẮN

Với nhiều người thì đòn tấn công này không được xem là quân tử, tuy nhiên trong những trường hợp cần thiết, đặc biệt trong những trận quyết đấu, thì đôi khi miếng đánh này lại có hiệu quả khá bất ngờ.

Những bộ vị có thể cắn chủ yếu bao gồm tai, mũi, đầu ngón tay...vì những vị trí này nhô ra ngoài lại mỏng, yếu nên dễ cắn trúng. Trong thực chiến một khi đã cắn được đối phương thì nên dùng đòn xà ngón tay đánh thẳng vào mắt để đẩy đối phương vào thế bị động hoàn toàn. Do đó cắn là một trong những đòn đánh chủ yếu để giành lại quyền chủ động và đồng thời là tiền đề cho các thế tấn công tiếp theo.

Yếu linh động tác:

Khi ta bị ôm chặt ngang lưng từ phía trước liền nghiêng đầu sang bên cắn vào tai đối phương, buộc đối phương buông lỏng tay ôm, từ đó có thể sử dụng các đòn tấn công khác để giải thoát (Hình 24).



Hình 24

V. TẤN CÔNG BẰNG HAI CƯỜM TAY

Hai tay đưa lên tạo thành hình chiếc cốc, đồng thời đánh mạnh hai cùm tay vào hai bên tai đối phương. Đây là đòn đánh có sức sát thương rất lớn. Người trúng đòn, nhẹ thì bị thủng màng nhĩ, chảy máu tai trong, nặng thì có thể bị chấn động não bộ dẫn tới tử vong.



Hình 25



Hình 26



Hình 27

Yếu lịnh động tác:

Khi ta bị đối phương dùng hai tay bóp cổ từ phía trước, bất ngờ đưa hai tay từ dưới lên trên, luồn vào trong hai tay của đối phương dùng lực gạt mạnh sang hai bên, tiếp đó vỗ ngược trở lại đánh mạnh vào hai bên tai đối phương (Hình 25–27).

VI. TẤN CÔNG HẠ BỘ

Đây là một trong những đòn đánh hiệu quả nhất khi hai bên đã áp sát. Vì hạ bộ là nơi tập trung nhiều huyết quản và dây thần kinh, do đó chỉ cần dùng lực bóp mạnh sẽ tạo ra cảm giác đau đớn vô cùng, làm mất khả năng phản kháng, thậm chí nguy hiểm đến sinh mạng.

Đòn đánh này thường được sử dụng khi mà ta đang bị một đối phương to khỏe hơn hẵn ôm chặt, thì cần cố gắng giải phóng một cánh tay để ra đòn.

Yếu lịnh động tác:

1. Ta bị đối phương ôm chặt từ phía sau, tay phải chưa bị khống chế liền nhanh chóng luồn ra sau đánh mạnh vào hạ bộ đối phương (Hình 28-29).



Hình 28



Hình 29

2. Ta bị đối phương ôm chặt ngang lưng từ phía trước, tay trái chưa bị khống chế liền nhanh chóng đưa tới đánh mạnh vào hạ bộ đối phương, đối phương bị tấn công bất ngờ đau mà phải buông lỏng tay ra lúc này ta dùng đầu đánh mạnh tới trước vào vùng mặt đối phương (Hình 30–32).



Hình 30



Hình 31



Hình 32

VII. TẤN CÔNG BẰNG BÀN TAY TRẢO

Khi hai bên đang ở thế ôm vật nhau, thì biến quyền thành trảo (ngón cái gấp ép chặt vào lòng bàn tay, bốn ngón còn lại cong lại như móc câu) để cào cấu, móc...vào mặt, đầu, cổ khiến đối phương bị tổn thương.

Khi bị đối phương tiếp cận ôm chặt vùng thắt lưng, cánh tay khó hoạt động thì có thể dùng ngón tay để chọc mắt đối phương. Do cấu tạo mắt rất mỏng yếu nên nếu tấn công trúng đích sẽ làm rách mắt, vỡ con ngươi, đối phương không còn nhìn thấy gì nữa. Chiêu này nếu không phải lúc đặc biệt nguy hiểm đến tính mạng thì không được sử dụng bừa bãi.

Yếu lịnh động tác:

1. Ta bị đối phương ôm chặt ngang thắt lưng từ phía trước, nhanh chóng dùng tay trái ôm lại thắt lưng đối phương, đồng thời tay phải biến thành trảo tấn công vào vùng mặt đối phương (Hình 33-34).



Hình 33



Hình 34



Hình 35

2. Ta bị đối phương ôm chặt ngang thắt lưng từ phía trước, hai tay nhanh chóng đưa lên tóm lấy hai bên đầu đối phương đồng thời dùng hai ngón tay cái ấn thẳng vào mắt (Hình 35).

VIII. TẤN CÔNG BẰNG CẠNH NẮM TAY

Dùng cạnh nắm tay bên ngoài để tấn công là đòn đánh khá phổ biến vì đây là một trong những đòn đánh dễ sử dụng nhất trong tình huống cận chiến. Khi sử dụng lối đánh này, phải thả lỏng khớp khuỷu tay, rồi vung mạnh cánh tay và cẳng tay về trước đánh vào vùng huyệt thái dương, sống mũi, vùng cổ hoặc vùng xương quai xanh đối

phương. Nếu đòn đánh trúng vào một trong các vị trí kể trên, đối phương chắc chắn mất khả năng phản kháng.

Yếu linh động tác:

1. Khi hai bên giáp chiến, ta nhanh chóng gập và nâng cánh tay lên, nắm tay hướng về phía mình, sau đó ngảm thẳng sống mũi đối phương mà đập mạnh xuống. Chú ý giữ cơ thể thẳng bằng (Hình 36-37).



Hình 36



Hình 37

2. Khi đối phương xông tới ôm ngang thắt lưng từ phía trước, ta nhanh chóng đảo tay, vung cánh tay phải ra ngoài lên trên rồi dùng cạnh nắm tay đánh mạnh vào huyệt thái dương của đối phương (Hình 38-39).



Hình 38



Hình 39

IX. KHÓA TAY SIẾT CỔ

Khi tấn công bằng quyền cước khó có thể hạ thủ đối phương, thì chỉ còn cách nhập nội để khóa đầu, siết cổ làm ngạt đối phương.

Do đặc điểm sinh lý của vùng cổ, trong đó yết hầu là vị trí trung tâm, hai bên còn có kinh mạch và động mạch nên vị trí này luôn là mục tiêu tấn công quan trọng trong khi hai bên giáp chiến, nếu khu vực này bị siết chặt sẽ làm đối phương ngạt thở dẫn tới tử vong. Đối với hai bên cổ, nếu trúng đòn nặng sẽ khiến não bộ thiếu máu dẫn tới hôn mê hoặc tử vong. Còn nếu dùng lực kẹp chặt cũng sẽ khiến tim ngừng đập, dẫn tới tử vong. Ngoài ra do các khớp xương vùng cổ không có kết cấu bảo vệ do đó nếu bị tác động mạnh bởi ngoại lực cũng sẽ bị trật khớp nguy hiểm tới tính mạng.

Khó đánh, siết cổ, khóa tay... là một trong những đòn đánh quan trọng trong các trường hợp cận chiến. Kỹ thuật chính của lối đánh này là làm cho các khớp xương vượt quá phạm vi hoạt động sinh lý tự nhiên của nó khiến cơ thể bị đau đớn dữ dội, toàn thân mất khả năng phản kháng.

Khớp xương là nơi tiếp giáp giữa đoạn xương này với đoạn xương khác của cơ thể được hỗ trợ bởi cá cơ, bắp thịt, gân và hệ thống dây thần kinh nên có thể hoạt động bình thường dưới sự điều khiển của hệ thần kinh trung ương. Kết cấu sinh lý và phạm vi hoạt động của các khớp xương đều không thể đổi ngột thay đổi được, nếu không sẽ khiến hai

khớp của hai đoạn xương lệch vị trí có thể làm đứt gân, rách cơ... tạo cảm giác đau đớn tột độ. Trong đó một số khớp như khớp vai, khớp khuỷu tay, khớp ngón tay, khớp cổ tay... đều là những mục tiêu quan trọng trong khi cận chiến.

Khớp vai là vị trí có tính ổn định kém nhất, nếu bị tác động một lực giật mạnh sang phải, sang trái vận ngược về sau đều làm trật khớp, giãn gân, đứt cơ... thậm chí gãy xương, mẻ xương.

Khớp khuỷu tay có phạm vi hoạt động tương đối hẹp nên khi cánh tay đã duỗi thẳng hết cỡ thì chỉ cần dùng lực đẩy, hoặc ép thêm sẽ khiến trật khớp, đứt gân, rách cơ hoặc gãy, mẻ xương.

Khớp cổ tay có phạm vi hoạt động rộng nhưng lại yếu nên nếu dùng lực kéo, bẻ mạnh theo bất kỳ phương hướng nào cũng khiến trật khớp, đứt gân, rách cơ...

Khớp ngón tay là khớp mỏng yếu nhất, chỉ cần sử dụng một lực nhỏ tác động thì có thể làm trật khớp và khống chế được đối phương. Tuy nhiên khớp này không dễ nắm bắt vì tính linh hoạt của cổ tay và cả cánh tay đối phương khi chiến đấu.

I. Phương pháp huấn luyện

1. Những võ sinh mới học nên tập từ đơn giản

đến phức tạp, từ dễ đến khó dần dần luyện tập theo từng động tác mẫu. Trước tiên cần nắm vững những kỹ thuật cơ bản và các công phu cơ bản, thông thạo các bộ vị hiểm yếu trên cơ thể. Các công phu cơ bản gồm công phu tay và công phu chân, qua đó nắm vững thêm yếu lịnh các động tác khác như: đánh, đá, chặn, chụp, bẻ, kéo....

2. Chia những kỹ thuật để luyện tập nhằm tăng cường khả năng thực chiến, khi kỹ thuật thuần thục thì có thể tự do luyện tập.

Chú ý:

- Trong khi luyện tập có thể truyền đạt cho nhau biết cảm giác đau đớn, và mức độ bị khống chế như thế nào, để từ đó phán đoán động tác đã đúng hay chưa.

- Khi mới luyện tập thì quan trọng nhất là nắm vững yếu lịnh động tác, quy luật biến hóa. Nhưng đồng thời cần chú ý biến hóa khi vận dụng. Không nên quan trọng vấn đề tạo hình, tạo thế.

- Kỹ thuật khóa chủ yếu là làm cho đối phương bị tổn thương ngay tại các khớp xương, do đó trong khi luyện tập cần hết sức cẩn thận, tránh để xảy ra các tai nạn đáng tiếc.

II. Yếu lịnh động tác

1. Khi hai bên đứng đối diện, ta đột ngột di chuyển thân luồn ra phía sau đối phương, tay trái nhanh chóng chộp mạnh vào sau gáy, cánh tay phải đồng thời đưa vòng ra trước kẹp chặt cổ đối phương kéo về sau. Tiếp theo giữ nguyên tư thế tay trái đẩy ép đầu đối phương về trước, còn tay phải thì ghi ngược lại, cho tới khi đối phương ngạt thở (Hình 40-42).



Hình 40



Hình 41



Hình 42



Hình 43



Hình 44



Hình 45



Hình 46

2. Khi hai bên đang ôm chặt lấy nhau, ta đội nhiên dùng chân phải đạp mạnh lên chân trước của đối phương, đối phương bị tấn công bất ngờ đau quá phải buông lỏng tay ra thì lập tức lúc này dùng tay phải khóa khuỷu tay đối phương, thuận thế xoay người sang bên sườn dùng quyền trái đánh ngang vào vùng thắt lưng, sườn của đối phương. Sau đó chuyển người về phía sau đồng thời tay trái kẹp chặt cổ đối phương kéo về sau, dùng chân phải chấn ngang vào phía sau khuỷu chân trái để khống chế đối phương (Hình 43-49).



Hình 48



Hình 47

Hình 49

3. Khi tay trái của ta bị đối phương dùng tay phải giữ chặt, ta dùng tay phải đưa tới tóm chặt lấy bốn ngón tay của đối phương đồng thời dùng lực đẩy thẳng về trước, ngón tay cái ấn mạnh xuống dưới, để chế phục đối phương (Hình 50-51).



Hình 50

Hình 51

4. Khi hai bên áp sát nhau ta dùng chân trái đá thẳng tới vào hạ bộ đối phương, nhân khi đối phương đang phải co người lại vì đau đớn thì tiếp tục dùng quyền phải đánh mạnh vào vùng đầu sau

đó di chuyển tới áp sát và dùng tay trái khóa siết chặt cổ khống chế đối phương (Hình 52-54).



Hình 52



Hình 53

Hình 54

5. Đối phương dùng tay trái túm ngực từ phía trước để chuẩn bị đánh vào mặt, ta nhanh chóng dùng tay phải bắt lấy cổ tay trái đối phương, tay trái đưa lên đỡ quyền phải, sau đó chân phải bước một bước đệm lên phía trước phía sau chân phải đối phương, đồng thời tay phải ôm siết chặt cổ đối phương rồi chuyển người sang bên trái ra sau, tay trái đưa lên chọc vào mắt để khống chế đối phương (Hình 55-58).



Hình 55



Hình 56



Hình 58



Hình 59

Hình 60

6. Thừa lúc đối phương không phòng bị ta áp sỉ từ phía sau, hai tay nhanh chóng luồn từ dưới nǎo lên trên rồi khóa lại sau gáy để ấn mạnh đầu đối phương xuống, đồng thời dồn lực vào hai cánh tay để nhắc bổng cả người đối phương lên cao, khởi chế đối phương (Hình 59-60).

7. Khi đối phương dùng tay trái đánh thẳng vào bụng, ta dùng tay trái gạt xuống phía dưới đồng thời bắt nǎm chặt cổ tay đối phương, dùng lực vặn ngược ra phía sau bên trái khiến cơ thể đối phương phải chuyển sang phải. Tiếp theo bước chân phải lên một bước, tay trái dùng lực ấn vai trái đối phương xuống dưới, tay phải đưa tới nǎm bắt vai và dùng ngón tay cái móc vào hõm vai, sau đó tay trái vặn tay đối phương và đưa lên cao khớp vai chế phục đối phương (Hình 61-63).



Hình 61

8. Khi ta tiếp cận được đối phương dùng tay phải đấm móc vào bụng, sau đó thừa cơ đối phương đang gập người vì trúng đòn ta nhanh chóng đưa tay phải từ dưới thắt lưng lên trên nách phải đối phương rồi tóm chặt đầu vai phải đối phương, tay trái đồng thời bắt chặt cổ tay phải đối phương kéo ra ngoài, cánh tay phải đẩy mạnh vào cùng khuỷu tay đối phương đồng thời xoay người sang phải, chân trái bước lên một bước, bẻ và đẩy cổ tay đối phương về trước lên trên, khống chế đối phương (Hình 64-66).



Hình 62

Hình 63



Hình 64



Hình 65



Hình 66



Hình 67



Hình 68



Hình 69



Hình 70

9. Khi ta bị đối phương dùng hai tay bóp cổ từ phía trước, nhanh chóng đưa hai tay lên nắm chặt hai cổ tay đối phương, sau đó trượt hai tay lên nắm chặt phần ngón tay đối phương rồi dùng lực kéo ngược về sau, đồng thời dùng chân phải đá ngang vào chân trước của đối phương, làm đối phương mấp
thẳng bằng ngã nằm xuống mặt đất (Hình 67-70)

10. Khi đối phương ra đòn bằng tay phải tấn công vào ngực, ta dùng tay phải đưa lên chặn bắn vào cổ tay, sau đó nhanh chóng dùng tay trái để ép xuống mu bàn tay phải của đối phương. Dùng lực của cả hai tay kéo và đè tay đối phương sang phải xuống dưới, đồng thời chân trái bước lên trước một bước, dùng khuỷu tay trái đè mạnh xuống khuỷu tay phải đối phương để chế phu hoàn toàn (Hình 71-73).



Hình 71



Hình 72

Hình 73

11. Khi bị đối phương dùng tay phải tấn công thẳng vào mặt, ta dùng tay trái gạt quyền của đối phương sang phải đồng thời chân phải phía sau đưa lên đá mạnh vào khớp đầu gối phải của đối phương. Tiếp theo chuyển thân tới trước dùng cùi chỏ tay phải đánh mạnh từ trên xuống vào vùng đầu đối phương. Liền sau đó vòng tay phải qua gáy đối phương, chân phải quỳ xuống thấp, dùng tay phải ghi chặt cổ và đè đầu đối phương xuống thấp để chế ngự hoàn toàn (Hình 74-77).



Hình 74

Hình 75

12. Ta tiếp cận và tấn công đối phương từ phía sau, dùng chân phải đá mạnh vào phía sau khớp khuỷu chân đối phương. Lợi dụng cơ thể đối phương dang khuỷu xuống, nhanh chóng vòng tay phải qua cổ đối phương, tay trái đưa lên để tay phải nắm chắc lấy hõm khuỷu tay, bàn tay trái đè vào phía sau đầu khóa chặt cổ đối phương. Sau đó tay trái dùng lực đè gáy đối phương và hợp sức với tay phải kéo mạnh về sau (Hình 78-79).



Hình 76

Hình 77



Hình 78

Hình 79

13. Khi hai bên đứng đối diện, ta dùng chân phải đá mạnh vào đầu gối đối phương, nếu đối phương phản kháng, ta tóm và khóa chặt ngón tay đồng thời bẻ và kéo mạnh xuống dưới khiến đối phương phải quỳ xuống. Nếu đối phương cố gắng đứng dậy ta nhanh chóng dùng chân phải từ phía sau đưa tay thúc mạnh gối phải tấn công vào vùng mặt để chí phục đối phương (Hình 80-82).



Hình 80



Hình 81

Hình 82

14. Khi bị đối phương dùng tay phải tấn công thẳng vào vùng đầu, ta nhanh chóng né người sang phải tránh đòn đồng thời đưa tay trái lên tóm lấy cổ tay phải, chân phải đồng thời đưa tới đá thẳng vào hạ bộ đối phương. Khi chân phải vừa hạ xuống thì tay phải nhanh chóng luồn qua nách phải đối phương đồng thời chân trái bước tới trước xoay người kết hợp xoay vận tay phải ra sau lên trên đè ép vai xuống khống chế đối phương (Hình 83-86).



Hình 83



Hình 84

15. Khi hai bên đứng đối diện ta bị đối phương dùng quyền phải tấn công vào vùng mặt, ta nhanh chóng né người tránh sang trái đồng thời dùng chân phải đá quét vào vùng bụng dưới đối phương. Sau đó quăng tay phải qua cổ, tay trái đưa lên nhanh chóng nắm lấy tay phải khóa siết cổ lại rồi dùng lực đè xuống và kéo đối phương ngã về sau (Hình 87-90).



Hình 85



Hình 86



Hình 87



Hình 88



Hình 89



Hình 90

X. PHƯƠNG PHÁP THOÁT KHỎI THỊT BỊ ĐỘNG

Trong khi chiến đấu, nếu những nơi yếu hại của cơ thể các khớp xương của ta bị đối phương khống chế, nhanh chóng và quyết đoán tiến hành phản công, cho tới khi đối phương mất đi khả năng tấn công mới có thể đạt được mục đích tự vệ.

Trong thực tế kỹ thuật giải thoát này rất nhiều nhưng muốn sử dụng có hiệu quả thì trước tiên

phải nắm vững quy luật biến hóa về lực đạo, thăng bằng và tư thế. Đồng thời có thể trong tích tắc khéo léo lợi dụng được lực trong động tác đẩy hoặc kéo của đối phương thì mới thoát khỏi sự kiềm chế và tiến hành phản công thành công.

Trong các tình huống bị đối phương cầm nã hoặc khóa thì các đòn cắn hoặc móc mắt thường phát huy được hiệu quả đặc biệt. Các đòn đánh này tuy không thể làm đối phương mất khả năng chiến đấu nhưng lại làm đối phương đau đớn tột độ, hoặc cơ thể bị mất lực trong thời gian ngắn, tạo cơ hội tốt cho ta phản công.

I. Phương pháp huấn luyện

1. Tự luyện tập: Tưởng tượng mình đang bị đối phương khống chế để từ đó tự tìm cách giải thoát và phản công. Khi luyện tập cần chú ý tới lực đạo và ý thức thực chiến.

2. Luyện tập cùng người phục vụ: Tìm một người có kinh nghiệm phong phú để phục vụ cho mình luyện tập, chống lại các kỹ thuật cầm nã.

3. Đối luyện: Hai người cùng nhau luyện tập, thay phiên nhau tiến hành thực hiện các động tác cầm nã, khóa đối phương, người còn lại thì thực hiện các động tác phá kiềm chế. Chú ý không được

dùng lực quá mạnh, nên thiền về hình thức sau cùng nhau rút ra kinh nghiệm để tiến hành luyện tập cho thuần thục hơn.

II. Yếu lịnh động tác

1. Ta bị đối phương khóa cổ từ bên phải: Dùng tay phải đưa lên đẩy cầm đòn đối phương ngược về sau, tay trái ôm chặt đùi trái đối phương rồi dùng lực nhắc lên cao, tiếp đó tay trái nắm lấy tay phải đưa lên cao đồng thời chân phải đưa vào tỳ sát hông đẩy ép đối phương về sau để thoát khỏi thế kiềm chế,



Hình 91



Hình 92

đồng thời thuận theo chiều xoay của kim đồng hồ quật đòn đối phương ngã xuống đất (Hình 91-93).



Hình 93

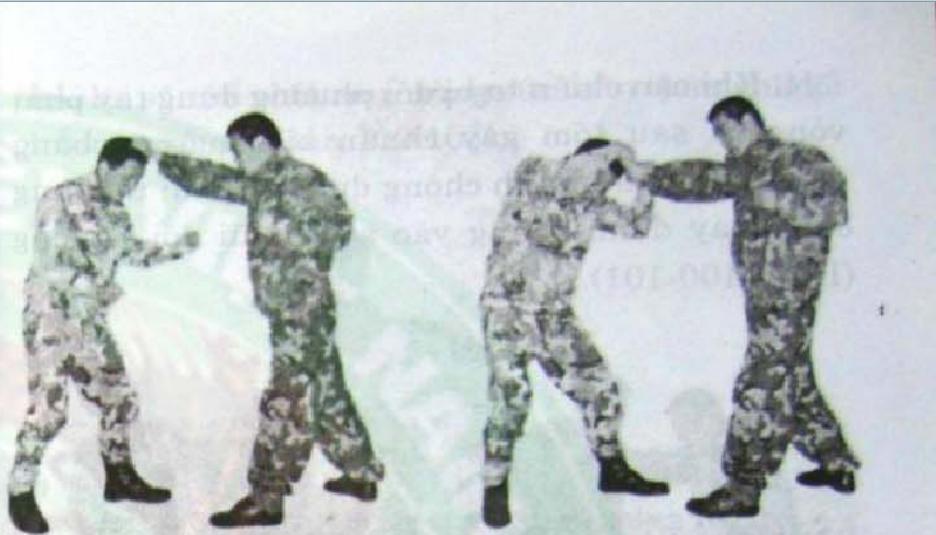
2. Ta bị đối phương đột ngột ôm chặt ngang thắt lưng từ phía sau: Nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, giữ thẳng bằng cơ thể, hai tay nắm chắc hai tay đối phương, cơ thể xoay chuyển sang trái, quật ngã đối phương qua vai phải về phía trước (Hình 94-95).



Hình 94



Hình 95



Hình 96



Hình 97



Hình 98



Hình 99

3. Khi ta bị đối phương nắm tóc từ phía trước nhanh chóng dùng hai tay tóm chặt lấy cổ tay đối phương, dùng lực kéo dè xuống phía dưới kết hợp xoay vận sang phải ra sau, đầu dùng lực hất lên trên. Tiếp đó dùng chân trái đá mạnh vào ngang khớp gối đối phương (Hình 96-99).

4. Khi cận chiến ta bị đối phương dùng tay phải vòng ra sau tóm gáy chuẩn bị tấn công bằng quyền trái, ta nhanh chóng đưa tay phải tới dùng cùm tay đánh thẳng vào sống mũi đối phương (Hình 100-101).



Hình 100

Hình 101

5. Khi đối phương dùng hai tay ôm ngang vùng thắt lưng từ phía trước, chuẩn bị quật ta xuống cần nhanh chóng dùng hai tay nắm chặt vào phía sau hai hốc vai đối phương, cầm và cổ đè ép chẹp xuống đầu vai hoặc vùng gáy đối phương. Chú

phải lùi sâu về phía sau, dùng sức toàn thân ghi đối phương xuống (Hình 102-103).



Hình 102



Hình 103



Hình 104



Hình 105

6. Ta bị đối phương ôm chặt hai tay và vùng thắt lưng từ phía sau: tay trái lúc này cần nhanh chóng đưa về sau đánh vào hạ bộ đối phương, sau đó thừa cơ đối phương khom người xuống ta dùng chỏ trái thúc mạnh ra sau vào bụng, thoát khỏi sự kiềm chế (Hình 104-106).

7. Ta bị đối phương dùng tay phải tóm cổ áo từ phía trước, ta nhanh chóng dùng tay trái đưa lên chụp bắt và ép chặt cổ tay đối phương xuống, tay phải đưa từ ngoài vào trong chụp lấy ngón tay út của đối phương rồi dùng lực bẻ sang phải, tiếp đó tay trái thuận thế đè và đẩy tay phải đối phương



Hình 106



Hình 107



Hình 108

sang phải ra sau xuống dưới. Chân trái đá quét và chân phải gây mất thăng bằng để quật ngã đối phương (Hình 107-110).



Hình 109



Hình 110

8. Tay trái của ta bị đối phương dùng tay trái bá chặt: Nhanh chóng thu chân trái lên tấn công ngang vào vùng bụng, nách đối phương. Khi chân trái đá xong vừa thu về hạ xuống chạm đất thì lập tức dùng tay phải chém mạnh vào vùng cổ đối phương (Hình 111-113).



Hình 111

Hình 112



Hình 113

Hình 114



Hình 114



Hình 115

9. Ta bị đối phương dùng hai tay nắm chặt cổ áo từ phía trước: Nhanh chóng đưa hai tay lên, tay phải lên nắm chặt lấy cổ tay phải, tay trái đẩy mạnh vào vai phải đối phương. Chân phải đồng thời lùi lại một bước, thân người theo đó xoay sang phải, tay phải xoay vặn tay phải đối phương ra sau lên trên, tay trái đưa ra sau theo hình vòng cung ấn mạnh xuống khuỷu tay đối phương (Hình 114-116).

10. Ta bị đối phương khóa siết chặt cổ từ phía sau: Tay phải đưa lên nắm lấy cánh tay phải của đối phương rồi dùng lực kéo mạnh xuống dưới về



Hình 116



Hình 117



Hình 118

mạnh vào hạ bộ đối phương. Khi đối phương trù



Hình 119



Hình 120

dòn co người lại thi nhันh chóng dùng tay trái bắt lấy tay phải đối phương, kết hợp lực hai tay kéo chéch về trước xuống dưới, dùng động tác quật đối phương qua vai xuống đất (Hình 117-120).

11. Ta bị đối phương dùng hai tay bóp cổ từ phía trước: Tay trái đưa nhanh từ phía ngoài đẩy mạnh vào phía sau khuỷu tay đối phương, tay phải biến thành quyền đánh móc ngược từ dưới lên vào cằm đối phương. Tay trái lúc này luồn từ phía trong cánh tay trái đối phương đè vào đầu vai, tay còn lại



Hình 121



Hình 122



Hình 123



Hình 124



Hình 125



Hình 126



Hình 127

đè đầu đối phương xuống đồng thời lên gối đai thẳng vào mặt hạ gục đối phương (Hình 121-123).

12. Ta bị đối phương dùng tay trái túm ngực phía trước: Tay phải nhanh chóng đưa lên nắm vào phía sau tay trái và ấn tay trái đối phương xuống theo đó chuyển thân sang trái, cùi chỏ phải thuận đà đánh vào cánh tay trái, khi đối phương đang muốn thoái lui thì tay phải biến thành dao chém ngược lại thẳng vào yết hầu đối phương (Hình 124-127).

13. Ta bị đối phương đột ngột ôm chặt lấy ^{thắt}
lưng từ phía trước, chuẩn bị ra đòn: Chân phải ^{tè}
nhanh chóng lùi ra sau một bước, hai gối khuỷu
thấp xuống, tay trái đưa lên án mạnh vào phía sau
vùng đầu đối phương, tay phải áp vào cằm, dùng
lực đẩy ngược lên sau hai tay phối hợp đè và ^{dập}
hết cõi khiến đối phương không chịu nổi nếu ^{nặng}
có thể dẫn tới chấn thương mất khả năng chiến đấu
(Hình 128-129).



Hình 128

Hình 129

14. Ta bị đối phương dùng tay phải ôm siết cổ từ
phía trước: Tay trái nhanh chóng đưa lên nắm lấy
cổ tay phải đối phương, tay phải luồn qua nách
phải, chân phải đồng thời bước lên xen vào giữa hai
chân đối phương. Cánh tay phải cùng lúc luồn
sang, đồng thời duỗi thẳng hai chân đẩy người
đứng dậy thoát khỏi thế kiềm chế của đối phương.
Tiếp theo nhanh chóng ra đòn tấn công bằng gối
phải đánh vào vùng mặt đối phương, tay trái khóa
chặt cánh tay không chẽ hoàn toàn đối phương
(Hình 130-133).



Hình 130

Hình 131



Hình 132



Hình 133



Hình 134

Hình 135



Hình 136

15. Ta bị đối phương dùng hai tay bóp cổ từ phía sau: Nhanh chóng rút cổ, nâng vai, hai tay đưa lên nắm chặt lấy hai cổ tay đối phương kéo về trước đồng thời dùng chân phải đá hất ngược ra sau và hạ bộ đối phương. Tiếp theo hai tay dùng lực kéo mạnh hai tay đối phương về trước xuống dưới đồng thời kết hợp với cúi gập người, gồng mình quật đòn đối phương qua lưng về phía trước (Hình 134-137).



Hình 137

Hình 138

Hình 139

16. Ta bị đối phương dùng hai tay ôm chặt ngang vùng thắt lưng từ phía trước; Lên gối phải đánh và hạ bộ đối phương, sau đó chân phải thoái lui mìn bộ, tay phải bóp chặt yết hầu, tay trái ôm lấy thắt lưng đối phương kéo mạnh về phía mình. Dựa vào lực đẩy của tay phải và lực kéo của tay trái chia phục đối phương (Hình 138-141).

17. Ta bị đối phương ôm chặt hai tay và nứa thi trên từ phía trước: Nhanh chóng chập hai tay đánh mạnh vào hạ bộ đối phương buộc đối phương buộc phải hơi lùi lại ra sau, lúc đó lập tức đưa tay trái lên tóm chặt cánh tay phải, tay phải lùi xuống dưới nách phải, chân phải bước lên trước mìn



Hình 140



Hình 141



Hình 142



Hình 143



Hình 146



Hình 144



Hình 145

bước, thân người xoay 180° sang phải ra sau, dùng hông tỳ sát vào bụng dưới rồi dùng lực toàn thân quật đối phương qua vai phải về trước xuống đất (Hình 142-146).

18. Ta bị đối phương dùng hai tay bóp cổ từ phía trước: Tay trái ta đưa lên nắm lấy cổ tay phải đối phương, người xoay sang trái kéo cổ tay trái đối phương sang ngang ra ngoài, tay phải dơ lên cao đánh mạnh xuống vào giữa khuỷu hai tay đối phương. Tiếp theo dùng chỏ phải đánh thốc ngược lên vào mặt, rồi thuận đà thu chân phải lên đá chân ngang vào vùng đầu gối chế phục hoàn toàn đối phương (Hình 147-152).



Hình 147



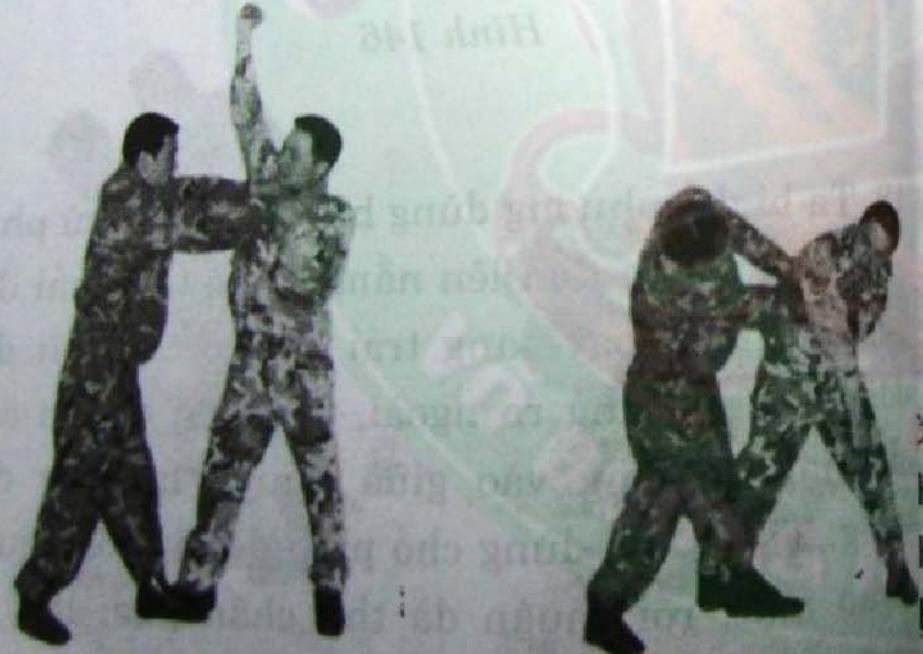
Hình 148



Hình 151



Hình 152



Hình 149



Hình 150

19. Ta bị đối phương dùng hai tay nắm chặt cổ áo ở phía trước: Tay trái đưa lên nắm cổ tay kéo tay hai đối phương ra ngoài bên trái đồng thời tay phải đưa lên đánh thúc mạnh vào cằm dưới đối phương (Hình 153-154).



Hình 153



Hình 154



Hình 155



Hình 156

20. Ta bị đối phương dùng cánh tay trái ôm s
chặt cổ từ bên cạnh: Tay phải ta lúc này bắt t
đưa lên nắm tóc đối phương rồi kéo giật về sau, p
phương chắc chắn sẽ ngẩng đầu và gồng người, d
đó lập tức dùng quyền trái đánh mạnh vào h
không chế đối phương (Hình 155-156).

XI. QUẬT NGĀ

Quật ngā là đòn đánh hết sức hữu ích và quan trọng trong khi cận chiến, nó khác với nhu đạo hay pencaksilat vì trong nhu đạo và pencaksilat thì sau khi quật đối thủ xuống sẽ dừng lại. Còn đòn quật mà chúng tôi giới thiệu ở đây thuộc số các chiêu pháp tấn công nhằm trực tiếp hạ gục

đối phương hoặc là tiền đề cho các đòn tấn công tiếp theo.

I. Phương pháp huấn luyện

1. Tự luyện tập: Tự mình tư duy các đòn đánh của đối phương để tìm cách vận dụng đòn phản công. Khi luyện tập cần chú ý tới ý thức thi đấu và phương pháp sử dụng lực như khi đối đầu với đối thủ mạnh.

2. Luyện tập cùng người phục vụ: Người phục vụ dùng các loại chiêu pháp tấn công người tập, người tập sử dụng các động tác quật phản công lại. Cứ như vậy luyện tập cho đến khi thuần thục.

3. Luyện tập quật người cát: Sử dụng các động tác quật để quật đổ người cát.

4. Luyện tập đôi kháng: Thông qua việc luyện tập rất gần với thực chiến này có thể giúp người học hoàn thiện hơn các động tác kỹ thuật và nâng cao tính thực dụng của chiêu pháp.

II. Yếu lính chiêu pháp

1. Đối phương dùng đòn đấm thẳng phải đánh vào vùng mặt, ta nhanh chóng đưa tay trái lên đỡ ra phía ngoài và bắt chặt lấy cổ tay, tay phải nhanh chóng đồng thời đưa tới bóp chặt yết hầu và đẩy đối phương về sau. Chân phải bước lên tỳ chân ngang

phía sau chân phải đối phương. Dùng lực tại ba điểm: tay trái kéo, tay phải đẩy, và kê mông để quật ngã đối phương xuống đất (Hình 157-159).



Hình 157

Hình 158



Hình 159

2. Đối phương dùng quyền phải đánh tối, tay phải ra sau một bước đồng thời đưa tay trái lên gạt đỡ vào trong, tiếp theo nhanh chóng đẩy chân trái tới trước, khuỷu thấp người xuống bắt lá chân phải đối phương nháy lên, tay phải đưa lên đánh thẳng ức bàn tay vào ngực. Nếu đối phương đưa chân lên chèn vào giữa hai chân mình để phản kháng thì lập tức dùng hai chân kẹp chặt lại đồng thời hai tay chụp lại đánh mạnh xuống khớp gối của đối phương, khiến đối phương ngã ngửa ra sau (Hình 160-164).



Hình 160



Hình 161



Hình 162



Hình 163

Hình 168

Hình 164



Hình 165

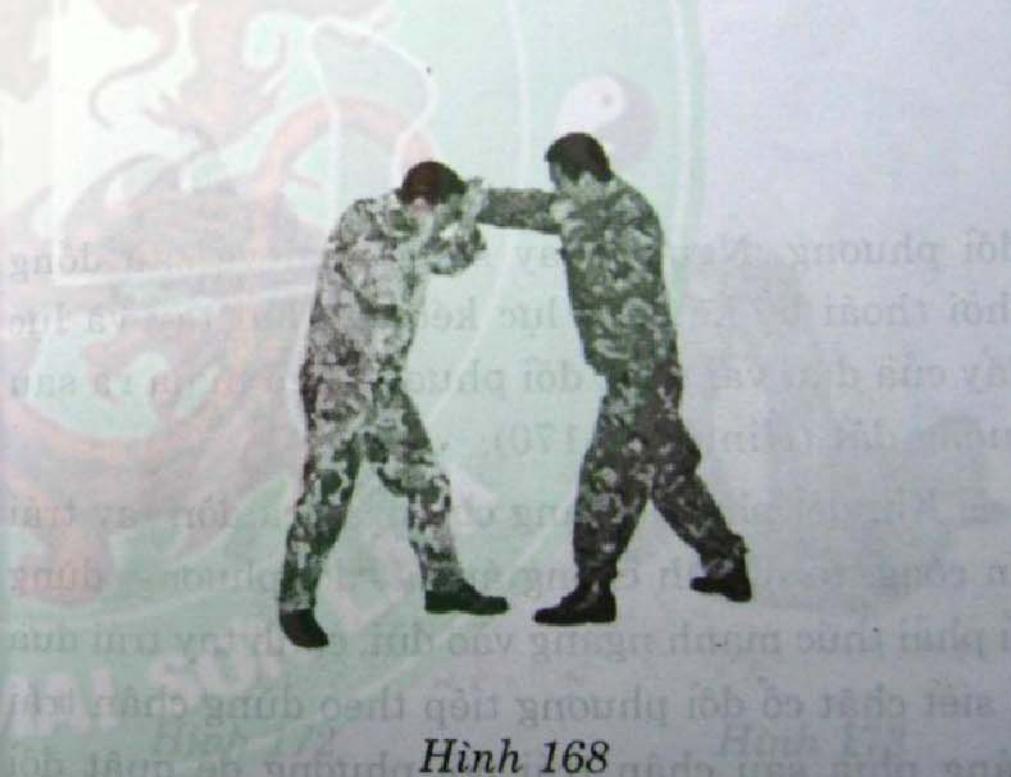


Hình 166

Hình 167

3. Ta dùng quyền trái đánh thẳng vào vùng mặt đối phương, đối phương hơi ngửa người ra sau để tránh. Ta nhanh chóng xuống tấn, cúi người, hai tay ôm chặt lấy phía sau khớp gối đối phương đồng thời dùng vai tỳ đẩy vào bụng về trước. Dùng lực kéo của hai tay kết hợp lực đẩy của vai quật đối phương ngã ngửa ra sau (Hình 165-167).

4. Đối phương dùng quyền phải đánh thẳng vào mặt: Ta dùng tay trái gạt ra, tiếp đó nhanh chóng trầm mình xuống ôm lấy đùi trái đối phương, lúc này dùng vai trái đẩy mạnh vào hông



Hình 168



Hình 169



Hình 170



Hình 171



Hình 172



Hình 173

đối phương. Người xoay sang phải về sau đòn thời thoái bộ kết hợp lực kéo của hai tay và lự đẩy của đầu vai quật đối phương ngã ngửa ra sa xuống đất (Hình 168-170).

5. Khi đối phương đang chuẩn bị ra đòn tay trả tấn công, ta nhanh chóng áp sát đối phương, dùn gối phải thúc mạnh ngang vào đùi, cánh tay trái đú tới siết chặt cổ đối phương tiếp theo dùng chân trái ngáng phía sau chân trái đối phương để quật đối phương ngã ngửa ra sau về trước (Hình 171-173).

6. Đôi phương dùng cánh tay phải khóa chặt cổ từ phía đối diện: Ta dùng tay trái tóm lấy tay phải đối phương, đồng thời chân trái bước lên, người thuận thế xoay sang trái, tay phải đánh vào hạ bộ đối phương. Nếu đôi phương dùng chân phải để tấn công, ta dùng hai tay bắt lấy đùi rồi đè và bẻ vặn sang trái, quật đối phương ngã ngửa ra sau xuống đất (Hình 174-177).



Hình 174



Hình 175

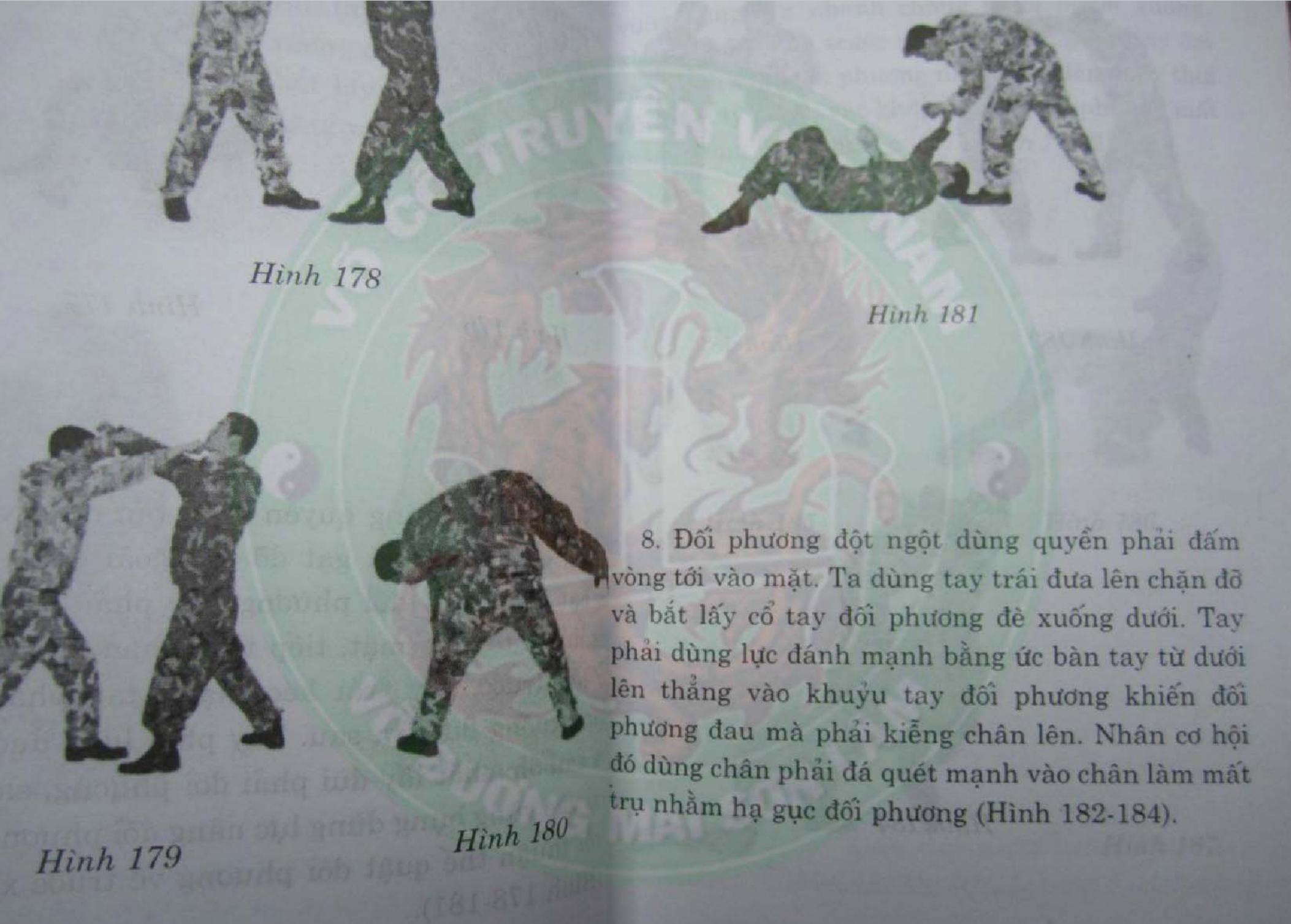


Hình 176



Hình 177

7. Đôi phương dùng quyền phải tấn công vùng mặt: Ta dùng tay trái gạt đỡ ra ngoài đồng thời nắm bắt lấy cổ tay đối phương, tay phải cùng lúc đánh mạnh tới vào mặt, tiếp theo chân phải bước chéo lên trước, tay trái kéo mạnh tay phải đối phương xuống dưới ra sau. Tay phải luồn dưới hạ bộ ra sau ôm chặt lấy đùi phải đối phương, sau đó kê vai vào vùng bụng dùng lực nâng đối phương lên cao rồi thuận thế quật đối phương về trước xuống đất (Hình 178-181).



Hình 178

Hình 181



Hình 179



Hình 180

8. Đối phương đột ngột dùng quyền phải đấm vòng tới vào mặt. Ta dùng tay trái đưa lên chặn đỡ và bắt lấy cổ tay đối phương đè xuống dưới. Tay phải dùng lực đánh mạnh bằng ức bàn tay từ dưới lên thẳng vào khuỷu tay đối phương khiến đối phương đau mà phải kiêng chân lên. Nhân cơ hội đó dùng chân phải đá quét mạnh vào chân làm mất trụ nhằm hạ gục đối phương (Hình 182-184).



Hình 182



Hình 183

9. Đối phương dùng quyền trái đánh móc vào vùng bụng: Ta nhanh chóng trâm người xuống, khuỷu thấp chân trước xuống rồi dùng hai tay ôm chặt cẳng chân đối phương nháy bǒng lên đồng thời dùng vai tỳ mạnh vào khớp gối làm đối phương mất thăng bằng ngã ngửa ra sau (Hình 185-188).



Hình 185



Hình 186



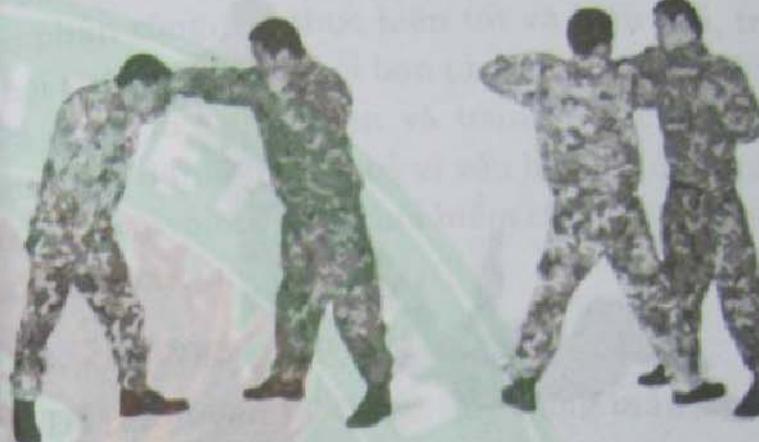
Hình 184



Hình 187



Hình 188



Hình 189



Hình 190



Hình 191

Hình 192

10. Đối phương dùng quyền phải đánh thẳng mặt: Ta nhanh chóng dùng tay trái đưa lên chặn ra ngoài và tóm lấy cổ tay phải đối phương. Chân phải bước lên đệm vào giữa hai chân đối phương đồng thời tay phải luồn từ dưới nách lên trên chặt vai phải đối phương. Chân trái hơi lùi về sút cúi và xoay người sang trái tỳ hông sâu vào bụng, chân phải bước lên trước, hai tay kéo tay phải đối phương về trước xuống dưới, gồng lưng dùng toàn thân quật đối phương qua vai xuống đất tiếp tục ra đòn chân tấn công vào vùng mặt không chế hoàn toàn (Hình 189-193).



Hình 193

XII. PHƯƠNG PHÁP TẤN CÔNG KÌ VẬT LỘN TRÊN MẶT ĐẤT

Kỹ thuật này được chia làm hai loại tùy vào tình huống cụ thể. Một là cả hai đều ngã xuống đất, là ta ngã còn đối phương đang đứng để tấn công.

Trong mọi trường hợp ta ngã mà đối phương trụ vững và tiếp tục tấn công đều phải đặc biệt

ý phòng thủ những nơi hiểm yếu đồng thời tìm thời cơ phản công. Để thực hiện tốt và hiệu quả, trong mọi trường hợp đòi hỏi bạn phải quyết đoán nhanh, lợi dụng mọi thách thức và toàn bộ sức mạnh của mình để đánh vào các bộ vị yếu hại của đối phương, có như vậy mới thoát khỏi hiểm cảnh và giữ được sự an toàn cho bản thân.

I. Phương pháp huấn luyện

Để rèn luyện kỹ thuật này hàng tuần cần luyện tập thường xuyên cùng huấn luyện viên trên đệm hoặc trên cát. HLV cần nhẫn耐 vui vẻ để luyện đi luyện lại cho từng người. Chú ý không được vội vã nôn nóng và giữ an toàn khi tập luyện.

II. Yếu lịnh động tác

1. Khi bị đối phương ngồi đè lên bụng, hai tay bóp chặt yết hầu: Ta nhanh chóng luồn hai tay vào trong hai tay đối phương, dùng lực gạt mạnh sang hai bên vào vùng khuỷu tay. Đối phương do dồn lực không cho ta gạt tay nên cơ thể sẽ hơi đổ về trước. Lúc đó cần chớp thời cơ dùng ngón tay để chọc thẳng vào mắt đối phương, buộc đối phương phải buông lỏng tay ra. Nhận cơ hội đó đẩy bật đối phương ra để thoát khỏi sự kiềm chế (Hình 194-196).



Hình 194



Hình 195



Hình 196

2. Ta bị đối phương ngồi đè lên bụng, hai tay bóp cổ: Hai tay ta lúc này cần nhanh chóng đưa lên hợp lại rồi luồn vào trong tay đối phương, dùng lực gạt mạnh sang hai bên sau đó gấp tay dùng cùi chỏ đánh vào vùng nách và sườn đối phương (Hình 197-199).

(202-902 dñH)



Hình 197



Hình 198



Hình 199

3. Ta bị đối phương to khỏe hơn nằm đè chặt bên trên: Ta cố gắng tìm cách để thoát ra, một bên chân đưa sang ngang rồi dùng gối đánh mạnh vào vùng sườn đối phương. Thuận thế đẩy người đối phương sang một bên, chuyển sang phản công bằng đòn ta (Hình 200-202).



Hình 200



Hình 201



Hình 202

4. Ta bị đối phương nằm đè ngang trên vùng ngực, hai tay khóa chặt cổ: Tay phải ta đưa lên vòng qua mặt rồi dùng lực đè và đẩy mạnh vào vùng cầm đối phương. Đồng thời tay trái đưa lên đánh mạnh cùi chỏ vào vùng bụng dưới đối phương (Hình 203-205).



Hình 203



Hình 204



Hình 205

5. Ta bị đối phương ngồi đè trên người, hai tay bóp chặt yết hầu: Hai tay lúc này cần đưa lên rồi lần lượt nắm bắt chặt lấy hai cổ tay đối phương, dùng lực đẩy mạnh ra ngoài lên trên, hai chân đồng thời đưa lên cao rồi đạp mạnh về trước vào dưới cằm đối phương. Khi đối phương bị tấn công ngã về sau nhanh chóng dùng cùi chỏ tay phải đánh mạnh vào hạ bộ để khống chế đối phương (Hình 206-208).



Hình 206



Hình 207



Hình 208

XIII. TAY KHÔNG CHỐNG DAO

Tay không chống dao là chỉ các kỹ thuật được sử dụng trong trường hợp ta tay không mà bị đối phương dùng dao tấn công. Với kỹ thuật này khi huấn luyện cần chú ý tới các yếu tố sau:

Một: Dũng cảm nhưng phải tinh tế, bình tĩnh. Thông thường khi đối diện với các đối thủ dùng dao mà bản thân thì tay không tác sát, rất nhiều người do tâm lý sợ hãi mà dẫn tới cơ bắp co cứng, động tác chậm chạp, sơ hở, với những trường hợp này thì dù có thâm công cái thế cũng khó có thể phát huy được.

Do đó khi gặp tình huống cần phải giữ được sự trâm tĩnh lạnh lùng để nhanh chóng tìm biện pháp đối phó.

Hai: Quen cách dùng dao và biết chớp thời cơ để hạ gục đối phương đang dùng dao thì buộc phải nắm rõ kỹ thuật dùng dao, từ đó mới có thể đưa ra phương án phòng thủ cũng như phản công hợp lý nhằm hóa giải và chế phục đối phương.

Ba: Coi trọng kỹ thuật, túc trí đa mưu: Trên cơ sở tổng hợp các kiểu ra đòn như đấm, đá, cầm nã...và căn cứ vào cách cầm dao, hướng đâm, hướng chém cùng tư thế của đối phương để thực hiện một loạt các đòn phòng thủ, phản công liên hoàn. Nếu không có kỹ thuật căn bản cùng sự nhận định tinh tế thì việc đoạt dao khống chế đối phương là đặc biệt nguy hiểm.

I. Những biện pháp phòng vệ thường gặp

1. Khi đối phương dùng dao đâm tới vùng bụng
Ta nhanh chóng hóp bụng né người, hai tay đặt chéo trước thân để chặn đỡ khống chế cổ tay cầm dao của đối phương rồi vặn ngược lại đoạt dao.

2. Đối phương dùng dao đâm từ trên xuống dưới
Nhanh chóng nhập nội, chân phải bước lên chèn vào bên cạnh phía sau chân phải đối phương, tay

trái tóm lấy cánh tay cầm dao khiến đối phương không thể đâm xuống được nữa. Tiếp theo dùng tay còn lại đánh vào vùng cổ hoặc vùng cầm, chân phải gạt chân trước quật ngã đối phương.

3. Đối phương dùng dao đâm chéo từ trên xuống:
Ta dùng tay trái đưa lên chặn đỡ và bắt chặt cánh tay đối phương, tay phải thành quyền đánh vào vùng cầm. Rẽ chân lên trước tay phải luồn qua phía dưới tay cầm dao của đối phương rồi xoay vặn ngược trở lại dùng lực kéo lên trên, tay trái dùng lực đè xuống dưới khiến đối phương đau không thể chịu được mà ngã xuống.

4. Đối phương dùng dao đâm ngang: Ta nhanh chóng né người qua bên dùng tay trái đưa lên bắt lấy khuỷu tay, tay phải bắt lấy cổ tay cầm dao của đối phương. Chân phải dùng lực đạp mạnh vào phía sau kheo chân phải đối phương, khiến đối phương ngã quy xuống đất.

5. Đối phương áp sát từ phía sau, tay phải cầm dao kề gần cổ: Tay phải ta luôn lên trên bắt cổ tay cầm dao của đối phương, tay trái bắt lấy cánh tay cầm dao của đối phương rồi dùng lực kéo xuống dưới, đồng thời tỳ mông vào vùng bụng dưới đối phương, gồng người quật đối phương qua vai về trước xuống đất.

Ngoài những biện pháp phòng vệ trên thì khi tay không chiến đấu với đối thủ dùng dao, chúng ta cũng cần đặc biệt lưu ý tới những vật thể tồn tại quanh chúng ta như: cành cây, gạch đá, cát, giày dép, dây lưng, áo khoác... Tất cả những vật thể này trong lúc cấp bách đều có thể trở thành vũ khí hữu dụng để phục vụ cho ý đồ tấn công của mình. Ví dụ khi thấy bên cạnh có cành cây thì nhanh chóng nhặt lấy, nếu cành dài thì dùng để vùt và đâm, nếu ngắn thì dùng để đánh vào cổ tay cầm dao của đối phương. Nếu dùng gạch, đá, cát... thì chờ khi đối phương xông tới mới nhắm chuẩn vùng mặt để đánh đòn phủ đầu sau đó triển khai các đòn thế khác để hạ gục đối phương.

II. Phương pháp huấn luyện

1. Thời gian đầu, các võ sinh nên đeo kính bảo vệ mắt, người phục vụ tập luyện sử dụng các bàn xoa bằng gỗ có sơn màu để tấn công võ sinh. Các võ sinh luyện tập tránh né không để bàn xoa bôi màu lên người. Sau buổi tập tự kiểm tra xem trên người dính bao nhiêu vết màu do bàn xoa để lại.

2. Bước sang giai đoạn huấn luyện kỹ thuật, các võ sinh dùng tay không để luyện tập với người phục vụ dùng dao bằng cao su. Sau khi hoàn thiện các kỹ thuật tránh né thì bắt đầu luyện tập với người phục

vụ dùng dao thật. Chú ý giữ an toàn, không được nhảy cộc, bỏ qua giai đoạn.

3. Giai đoạn kiểm nghiệm, sau giai đoạn huấn luyện kỹ thuật các võ sinh lại được đấu tập với người phục vụ dùng bàn xoa màu. Sau mỗi trận thi đấu, kiểm tra số vết màu dính trên người để đánh giá trình độ kỹ thuật của từng người.

III. Yếu lính động tác

1. Đối phương cầm dao tay phải, đâm từ trên xuống hướng vào bụng dưới, ta nhanh chóng né người qua trái để tránh đồng thời hai tay đưa tới hợp thành hình chũm bát đè chặn từ trên xuống đồng thời nǎm bắt lấy cổ tay đối phương sau đó dùng lực kéo về phía mình bên phải ra sau, chân phải từ



Hình 209



Hình 210



Hình 211

phía sau thu lên đá mạnh vào hạ bộ đối phương (Hình 209–211).

2. Đối phương cầm dao tay phải đâm chéo từ trên xuống, ta nhanh chóng thoái bộ sang phải ra sau, tay phải đưa lên chặn đỡ và bắt chặt lấy cổ tay đối phương, chân phải phía sau thu lên đá mạnh vào khớp đầu gối chân sau khiến đối phương mất thăng bằng, tay trái lúc này nhanh chóng đưa lên siết chặt cổ và kéo mạnh về sau. Tiếp theo tay phải nắm lấy cổ tay phải đối phương rồi dùng lực kéo, bẻ sang trái về sau đồng thời ấn mạnh xuống chế phục đối phương (Hình 212–214).



Hình 212



Hình 213



Hình 214

3. Đối phương cầm dao tay phải đâm từ trên xuống dưới, ta nhanh chóng di chuyển né người sang trái, dùng cẳng tay phải đưa tới chặn đỡ gạt ra ngoài bên phải làm thay đổi đường dao của đối phương, sau đó hai tay nhanh chóng ấn và đẩy vào cánh tay đối phương khiến dao đâm xuống vào đầu đối phương (Hình 215–216).



Hình 215



Hình 216

4. Đối phương cầm dao tay phải đâm thẳng tới ngực phải, ta nhanh chóng di chuyển người sang trái né tránh khỏi đường dao đồng thời tay phải đưa lên chụp bắt lấy cổ tay, tay trái cùng lúc dùng lực đánh mạnh vào phía sau khớp khuỷu tay đối phương: Tay phải vặn mạnh cổ tay đối phương ra sau lên trên buộc đối phương phải cúi thấp người xuống phía trước, lúc này chân trái ta đưa lên quét mạnh vào chân phải đối phương làm mất thăng bằng, quật đối phương xuống đất (Hình 217–219).



Hình 217



Hình 218



Hình 219



Hình 220



Hình 221

5. Đôi phương đột nhiên dâm thẳng dao về trước, ta nhanh chóng rút chân phải ra sau xoay người qua phải để né tránh đồng thời tay trái đưa lên chặn đỡ vào cổ tay phải đối phương ra người xuống dưới, sau đó nhanh chóng dùng tay phải đánh thốc ngược lên vào phía dưới cầm đòn đối phương (Hình 220-221).

6. Đôi phương cầm dao đứng đối diện, ta nhanh chóng cởi áo khoác ngoài rồi mở rộng ra đưa qua đưa lại làm loạn thị và gây mất tập trung của đối phương. Khi đối phương đâm dao tới thì chân phải ta thu về bước lùi chéo ra sau, vung áo chụp chặt lấy tay cầm dao, tay phải nắm lấy cổ tay đối phương rồi dùng lực kéo đối phương chui về phía mình. Tay trái đồng thời đưa lên chém mạnh vào sau gáy để hạ gục đối phương (Hình 222-224).



Hình 222



Hình 223

Hình 224

7. Đối phương cầm dao tay phải đâm thẳng vào yết hầu, ta nhanh chóng lùi chân phải ra sau dùng tay trái đưa lên để đỡ và gạt ra đồng thời bắt lấy cổ tay đối phương, lúc này người hơi cúi xuống đồng thời đẩy dài chân trái tới, dùng quyền phải đánh mạnh vào bụng dưới đối phương. Thừa cơ đối phương gập người xuống do trúng đòn, chân phải bước tiếp lên đặt vào giữa trước hai chân, đồng thời đưa cánh tay phải tới luồn xuống vòng qua hạ bộ rồi ôm chặt đùi phải đối phương, nháy bổng đối phương lên rồi quật ngang qua vai về trước xuống đất (Hình 225-229).



Hình 225

Hình 226



Hình 227

Hình 228

Hình 229

8. Đôi phương cầm dao tay phải nhầm ngực ta đâm tới, ta nhanh chóng bước chân phải ra sau xoay người né tránh đường dao tới, đồng thời tay phải dùng phép cầm nã đưa lên chặn bắt lấy cổ tay đối phương, cùi chỏ tay trái cùng lúc đánh mạnh xuống vào cánh tay phải đối phương, sau đó chân phải bước tới nhắc chân trái lên đá chấn mạnh vào ngang khớp đối phương (Hình 230-232).



Hình 230

Hình 231



Hình 232



Hình 233



Hình 234



Hình 235

9. Đối phương đứng đối diện dí dao vào bụng, ta nhanh chóng hóp bụng chân phải hơi lùi ra sau, tay phải cùng lúc đánh mạnh từ trên xuống vào cổ tay cầm dao của đối phương rồi thuận thế từ tay phải đó chém ngược lên từ ngoài vào ngang vùng cổ họng đối phương (Hình 233-235).

10. Đối phương cầm dao tay phải đâm thẳng vào vùng ngực, ta nhanh chóng bước chân phải ra sau xoay người sang phải để né tránh đường dao tới, đồng thời dùng tay phải đưa lên chặn đỡ và bắt lấy cổ tay phải của đối phương, dùng lực vặn hướng ra ngoài lên trên kết hợp chưởng trái đẩy và ấn mạnh vào phía sau cánh tay phải đối phương, sau đó chân phải lướt tới nhắc chân trái lên đá chấn mạnh vào ngang khớp gối phải đối phương (Hình 236).



Hình 236

11. Đối phương cầm dao tay phải đâm thẳng tới, ta nhanh chóng bước chân phải ra sau xoay người sang phải né tránh đường dao tới, đồng thời tay phải đưa lên chặn đỡ bắt lấy cổ tay phải của đối phương, tay trái kết hợp đẩy mạnh vào phía sau khớp khuỷu. Tiếp theo dùng chỏ trái đánh thốc ngược lên vào mặt đối phương rồi vẫn từ tay đó lập tức xoay đứng chỏ đánh tiếp xuống vào giữa cánh tay hạ gục đối phương (Hình 237-240).



Hình 237



Hình 238



Hình 239



Hình 240



Hình 241



Hình 242



Hình 243



Hình 244

12. Đôi phương cầm dao tay phải đâm tới vùng bụng dưới, chân phải ta bước lùi ra sau xoay người sang phải kết hợp tay trái đưa lên chặn bắt vào cổ ay cầm dao của đối phương, tay phải đồng thời ấm chặt cánh tay trên đối phương phối hợp xoay in ngược ra sau lên trên, sau đó tay phải biến hành chuồng chém mạnh xuống vào sau gáy hậ đôi phương (Hình 241–244).

XIV. TAY KHÔNG CHỐNG GẬY

Côn, gậy, tuýp nước tuy không dễ cất dấu và tiện mang theo người như dao và súng ngắn nhưng khi sử dụng lại rất vừa tay do đó những vật này thường được sử dụng như những vũ khí đặc ý nhất. Khi gặp những đối tượng tấn công bằng côn, gậy...chúng ta cũng cần phải hết sức bình tĩnh tìm cơ hội nhập nội cướp đoạt vũ khí rồi hạ gục đối phương.

Trong thực chiến muốn thắng được các đối tượng dùng côn hay gậy thì trước tiên chúng ta cần phải hiểu rõ quy luật biến hóa của côn pháp, như vậy mới có thể đưa ra những đòn hợp lý nhất để giành phần thắng. Đoán côn thường được cầm bằng một tay, cách đánh khá biến hóa nhưng chủ yếu thường sử dụng những đòn như vùt, chém, điểm, quết... đặc điểm của đoán côn là tốc độ nhanh, linh hoạt, biến hóa khó lường. Trường côn, dài và nặng nên thường được sử dụng bằng hai tay, phạm vi tấn công rộng, lực lớn, tính sát thương cao, nhưng với cự ly gần thì trường côn lại không hiệu quả. Vì vậy chúng ta phải căn cứ vào tình hình cụ thể để lựa chọn giải pháp hữu hiệu nhất. Với trường côn thì cần cố gắng áp sát đối phương, để hạn chế tối đa ưu

thế của nó, khiến đối phương lâm vào thế có gậy mà không thể dùng, có sức mà không thể bung. Với đoán côn thì căn cứ vào trình độ sử dụng của đối phương để đưa ra những đòn đánh thích hợp và quyết định.

I. Phương pháp huấn luyện

1. Thời gian đầu các võ sinh nên đứng tại chỗ quan sát đặc điểm dùng lực của các đường côn từ đó luyện tập các động tác tránh né đỡ gạt cho thuần thục, kết hợp nhuần nhuyễn với bộ pháp và các đòn phản công.

2. Sau giai đoạn luyện tập tại chỗ các võ sinh chuyển sang giai đoạn đấu đối kháng nhưng không tiếp xúc. Tức là người phục vụ dùng côn đánh tung gậy một rồi dừng lại, võ sinh vận dụng những gì đã học trong giai đoạn một để thực hiện tránh né và phản công. Dần dần thời gian giữa hai đường côn của người phục vụ rút ngắn lại, biến hóa hơn và khó đỡ hơn để các võ sinh được tiếp cận gần hơn với thực chiến.

3. Sau khi các võ sinh đã có những nền tảng phòng thủ tấn công cơ bản thì bắt đầu mặc giáp để đấu đối kháng với người phục vụ có sử dụng gậy bằng cao su.

II. Yếu linh động tác

1. Đối phương cầm đoán côn ở tay phải đánh từ trên xuống vào đầu, ta nhanh chóng né người sang phải cùng lúc tay trái đưa lên gạt đỡ ra đồng thời thi triển phép cầm nã nắm bắt lấy cổ tay đối phương. Tay phải biến thành quyền đánh thẳng vào khu tam giác trên vùng mặt đối phương, tiếp theo hai tay bắt lấy cổ tay phải của đối phương, dùng lực xoay vặn mạnh sang trái về trước buộc đối phương phải buông lỏng làm đoán côn rơi xuống (Hình 245–247).



Hình 245



Hình 246



Hình 247

2. Đối phương cầm đoán côn tấn công trực diện từ trên xuống vào đầu, ta nhanh chóng hạ thấp người bước tới dùng tay trái xia thẳng vào hai mắt đối phương, sau đó hơi xoay người sang phải chân phải phía sau lướt tới, chân trái thu lên chấn ngang mạnh và gối đối phương (Hình 248-249).



Hình 248



Hình 249



Hình 250



Hình 251



Hình 252



Hình 253

3. Đối phương tay trái cầm đoản côn đánh thẳng từ trên xuống vào đầu, ta nhanh chóng hạ thấp người và bước chân trái lên trước, cánh tay phải đồng thời đưa lên cao chặn đỡ phía trước bảo vệ vùng đầu và cổ. Bàn tay phải nhanh chóng luồn lên quấn chặt cánh tay đối phương, tay trái biến thành chưởng đánh thốc ngược lên vào cầm đối phương, đầu gối trái thuận đà xoay hông thúc ngang mạnh vào hạ bộ đối phương (Hình 250–253).

4. Đôi phương tay phải dùng đoán côn nhằm đầu đánh tối, ta nhanh chóng hạ thấp trọng tâm, chân trái bước tới kết hợp bắt chéo hai tay đưa lên cao để chặn và bắt chặt lấy cổ tay phải của đối phương đồng thời dùng lực kéo mạnh về phía mình, chân phải từ phía sau co lên đá chấn ngang mạnh vào khớp gối đối phương (Hình 254–255).



Hình 254



Hình 255

XV. TAY KHÔNG CHỐNG SÚNG NGẮN

Có không ít trường hợp ta bị đối phương dùng súng ngắn khống chế, bởi vậy phải làm thế nào để thoát khỏi tầm kiểm soát mà không bị tổn thương. Để làm được việc này trước tiên cần phải hiểu rõ nguyên lý hoạt động của súng, phán đoán chính xác vị trí, khoảng cách giữa đối phương với mình, góc độ súng đang chĩa tới...động tác phải nhanh gọn, dứt khoát, có như thế mới có thể tự cứu bản thân mình.

I. Phương pháp huấn luyện

1. Giả tưởng: Trong khi huấn luyện, các võ sinh tự tưởng tượng ra các tình huống bị đối phương dùng súng ngắn khống chế sau đó căn cứ vào phương vị, góc độ tấn công của đối thủ để tiến hành phòng thủ và phản công.

2. Luyện tập đôi kháng: Người phục vụ dùng súng giả tấn công và khống chế võ sinh từ nhiều phương vị khác nhau và bằng nhiều chiêu pháp khác nhau để qua đó võ sinh có thể luyện tập kỹ thuật phản công. Trong quá trình luyện tập các động tác cần phải được tiến hành từ chậm tới nhanh, từ dễ đến khó.

II. Yếu linh động tác

1. Đối phương cầm súng bằng hai tay dí vào sau gáy, ta bất ngờ chủ động xoay người sang trái, chân trái bước lùi ra sau ngay trước chân trái đối phương, cánh tay trái đồng thời vung ngang gạt và bắt vào cổ tay cầm súng của đối phương, sau đó dùng lực kéo mạnh tay cầm súng của đối phương xuống dưới ra sau, thuận đà xoay người, chân phải bước tới áp sát chân trái đối phương, tay phải thành chuồng chém mạnh từ trên xuống vào sau gáy hạ gục đối phương nhằm giải thoát (Hình 256–258).



Hình 256



Hình 257



Hình 258

2. Đối phương chân phải trước, chân trái sau, tay phải cầm súng chĩa vào vùng bụng dưới, chân trái ta bước lùi sau xoay và né người sang phải, tay phải đưa lên chặt ngang vào cổ tay nắm bắt và đẩy tay cầm súng của đối phương ra phía ngoài. Cùng lúc chân phải bước chéo lên trước đặt phía sau chân phải đối phương rồi dùng lực gạt mạnh vào phía sau khớp gối, đồng thời tay phải lúc này biến thành quyền đánh mạnh vào vùng mặt hoặc cổ đối phương buộc đối phương ngã ngửa ra sau (Hình 259–260).



Hình 259



Hình 260



Hình 261



Hình 262



Hình 263

3. Đối phương đứng đối diện cầm súng chĩa vào ngực, ta làm bộ sợ hãi, hai tay run run, chân bước lên trước nhằm áp sát với súng của đối phương. Sau đó tìm cách bất ngờ né người sang trái, dùng hai tay kết hợp chụp lấy súng, tay phải nắm bắt cổ tay còn tay trái tỳ đẩy vào phía sau khớp bả vai của đối phương. Sau đó chân phải nhắc lén đá chấn ngang vào xương ống chân đối phương, đồng thời tay phải xoay vặn súng rồi thi triển phép khóa ngón tay hoặc khóa cổ tay để khống chế đối phương (Hình 261-263).

4. Đối phương đứng phía trước, tay phải cầm súng chĩa vào mình, ta bất ngờ bước chân trái tới trước tay trái đưa lên nắm bắt lấy súng của đối phương đồng thời kéo về phía mình ra ngoài, tay phải thành quyền cùng lúc đấm thẳng vào vùng mặt hạ gục đối phương (Hình 264–265).



Hình 264

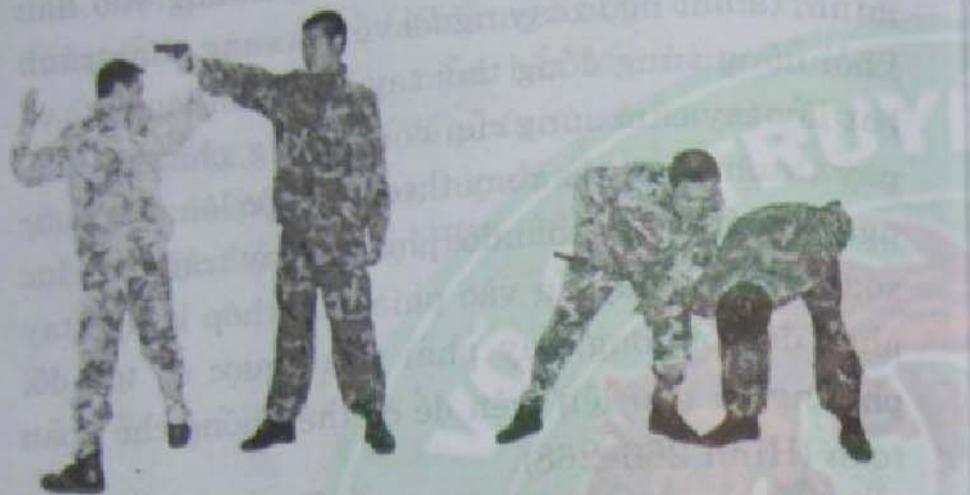


Hình 265

5. Đối phương đứng phía sau dí súng vào đầu mình, ta bất ngờ xoay người về sau sang phải tránh khỏi nòng súng đồng thời tay phải đưa lên gạt và bắt lấy tay cầm súng của đối phương, chân trái lúc này thuận theo đà xoay theo và bước lên một bước ngay trước chân phải đối phương, tay trái dùng lực xoay vặn và đẩy ấn vào phía sau khớp khuỷu tay phải đối phương, tay phải vặn ngược cổ tay đối phương ra sau lên trên để có thể khống chế hoàn toàn (Hình 266–268).



Hình 266



Hình 267



Hình 268



Hình 269

Hình 270



Hình 271

6. Đối phương đứng phía sau, tay trái tóm lấy cổ áo, tay phải dí súng vào đầu mình, ta đột ngột xoay người xoay trái ra sau dùng cánh tay trái gạt ngang vào hai cổ tay của đối phương đồng thời nắm bắt chặt lấy cổ tay cầm súng của đối phương. Tay phải nhanh chóng biến thành quyền đấm thẳng vào vùng mặt hoặc yết hầu đối phương (Hình 269–271).

7. Đối phương đứng đối diện dí súng vào mặt, ta giả bộ sợ hãi rồi bất ngờ chân phải lùi sau xoay người sang trái, tay phải đồng thời đưa lên nắm bắt lấy cổ tay cầm súng của đối phương rồi kéo sang phải xuống dưới, tay trái lúc này biến thành bàn chưởng vỗ mạnh vào hai mắt đối phương, tay phải xoay vặn ngược cổ tay phải của đối phương lên trên ra sau, tiếp đó tay trái đánh mạnh vào phía sau khớp khuỷu tay để chế phục hoàn toàn đối phương (Hình 272-274).



Hình 272



Hình 273

Hình 274

8. Đối phương từ phía sau lưng dùng tay trái kẹp chặt cổ, tay phải cầm súng dí vào thái dương mình, ta bất ngờ vòng tay trái lên bắt và đẩy mạnh tay cầm súng của đối phương ra phía sau đồng thời vặn ngược cổ tay đối phương, tay phải cùng lúc đưa lên nắm lấy nòng súng, dùng lực xoay vặn bẻ ra ngoài xuống dưới để quật đối phương xuống đất (Hình 275-279).



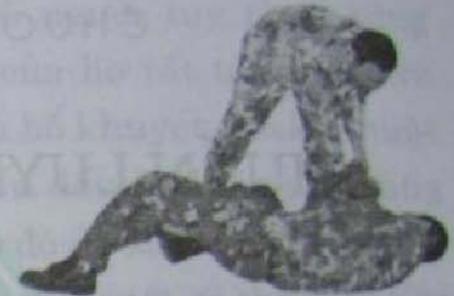
Hình 275



Hình 276



Hình 278



Hình 279



Hình 277

CHƯƠNG III

HUẤN LUYỆN TÂM LÝ

Sau khi các võ sinh đã nắm bắt được một số kỹ chiến thuật chiến đấu tay không cơ bản thì ngoài việc tiếp tục luyện tập để nâng cao kỹ năng chiến đấu, còn phải rèn luyện tâm lý chiến đấu một cách bài bản. Các chuyên gia đều cho rằng trong một trận đấu đối kháng quyết liệt thì khả năng thành bại của một võ sĩ không phải chỉ được quyết định bởi kỹ thuật cá nhân mà còn được quyết định bởi tố chất tâm lý và tinh thần quyết chiến quyết thắng của người đó. Bởi thế để có thể trở thành một võ sĩ thực thụ các võ sinh cần phải biết kết hợp hài hòa giữa tâm lý chiến đấu với kỹ thuật chiến đấu. Sau đây chúng tôi xin giới thiệu năm biện pháp để rèn luyện tâm lý chiến đấu cho các võ sinh như sau:

1. KHÔNG CHỦ QUAN KHINH DỊCH

Tự tin luôn là phẩm chất đáng quý của những

người học võ, tuy nhiên không nên vì thế mà coi thường những đối thủ chưa từng được đào luyện về võ thuật. Bởi vì có một số người tuy chưa từng luyện võ, nhưng bản tính của họ rất tàn nhẫn và hung hăn, tính cách này đã bẩn khuyết cho kỹ thuật chiến đấu của họ. Khi chiến đấu họ luôn sẵn sàng liều mạng cùng đối thủ, do đó dễ xảy ra trường hợp lưỡng hổ tương tranh, một chết một bị thương. Khi lâm trận cần luôn cảnh tỉnh bản thân về những nguy hiểm tiềm tàng mà đối thủ có thể mang tới, có như thế mới tránh để xảy ra những trường hợp thất bại cay đắng.

Nên đề cao tính hiệu quả, tránh sử dụng lối đánh thiêng về biểu diễn trong khi thi đấu. Bất luận là đang tập đấu đối kháng hay luyện tập với bao cát thì các võ sinh vẫn phải luôn luôn thực hiện đòn đánh giống như đang đứng trước những đối thủ mạnh. Lúc tấn công cần tận dụng triệt để mọi thủ đoạn để có thể trực tiếp đánh vào những chỗ hiểm của đối phương. Chiêu pháp đánh ra phải nhanh, mạnh, hiểm, bất ngờ khiến đối phương không kịp trở tay. Nếu gặp phải đối thủ ngang sức ngang tài thì nên bỏ ngay ý định tử chiến mà cần tìm cách bảo vệ sự an toàn của bản thân để thoát khỏi hiểm nguy.

2. GẠT BỎ SỰ SỢ HÃI, CHỊU ĐỨNG ĐAU THƯƠNG

Khi sinh mạng bị đe dọa tất sẽ dẫn tới sợ hãi, đây cũng là phản ứng bản năng bình thường. Tuy nhiên trong thực chiến cần phải học cách không chế và triệt tiêu cảm giác sợ hãi này, nếu không nó sẽ ảnh hưởng tiêu cực tới hoạt động của đại não, làm cho các động tác trì trệ, do dự không quyết, chiêu pháp đánh ra không có lực và hệ quả đương nhiên sẽ là một thất bại thảm hại. Do đó trong khi luyện tập cần bố trí cho các võ sinh phải thường xuyên đối diện với những tình huống như thật khiến cho họ phải toát mồ hôi lạnh, chân tay run rẩy, nhịp tim tăng nhanh thậm chí kinh hoàng không kiểm soát nổi bản thân. Sau nhiều lần trải nghiệm như vậy các võ sinh sẽ tăng dần khả năng không chế sự sợ hãi bản năng trong các cuộc thực chiến.

Ngoài ra còn cần phải rèn luyện khả năng chịu đòn của từng võ sinh, bởi trong chiến đấu thì những vết thương như gãy xương, bị đâm chém... là chuyện bình thường. Nhưng tuyệt đối không thể phân tâm vì những vết thương đó. Khi bị thương thì trước tiên phải gạt bỏ sự đau đớn đó sang một bên và hạn chế tới mức tối đa số lần bị đà thương. Nếu không sẽ nảy sinh cảm giác sợ hãi từ đó dẫn tới thất bại.

3. TÍNH QUYẾT THẮNG VỚI ĐỐI THỦ

Trong khi luyện tập cần luôn nhắc nhở các võ sinh ra đòn phải chuẩn, độc, mạnh, phải gạt bỏ những trở ngại về tâm lý sang một bên để phát huy tối đa được uy lực của đòn đánh. Có như thế thì trong thực chiến mới có thể phát huy được hoàn toàn sự tinh diệu của từng chiêu pháp. Lúc lâm trận đồng thời là lúc kích nộ bản thân bởi nhân nhượng với địch chính là tàn nhẫn với bản thân.

4. THẢ LỎNG MỘT CÁCH TÍCH CỰC

Thả lỏng có thể giúp tinh thần sáng suốt, khôi phục nhanh thể lực, kinh mạch thông suốt, chân tay nhanh nhẹn, hiệu quả các đòn đánh đương nhiên sẽ có sự khác biệt lớn. Đối với người luyện võ phương pháp thả lỏng phổ biến như: nằm sấp trên ngửa giường chân tay duỗi thẳng tự nhiên, lòng bàn tay hướng lên trên, hai chân tách tự nhiên sang hai bên, hai mắt nhắm hờ. Hít vào thở ra chậm, nhẹ nhàng một vài lần giữ cho tâm trí thanh thản, lần lượt thả lỏng đầu, cổ, cánh tay, ngực, bụng, mông, đùi, cẳng chân và bàn chân. Sau khi thả lỏng lại lên gân từng bộ phận kết hợp với hít vào thở ra nhẹ nhàng. Cứ như vậy làm đi làm lại vài lần kết quả rất khả quan.

5. TƯ DUY LUYỆN TẬP

Tư duy luyện tập tức là có ý thức và tích cực sử dụng trí tưởng tượng của mình để luyện tập. Nếu trước khi luyện tập võ sinh tập trung tư duy các yếu lính động tác của từng chiêu từng thức và tưởng tượng ra cách thực hiện những động tác đó thì trong đại não sẽ nhanh chóng hình thành một luồng tư duy logic bền vững, giúp người tập nhanh chóng ghi nhớ hơn, đồng thời nhanh chóng đạt chuẩn về tốc độ và lực đạo của mỗi đòn đánh ra. Sau mỗi buổi tập các võ sinh cũng cần tập trung tư duy lại xem những đòn đánh của mình đã đạt yêu cầu hay chưa, từ đó rút ra kinh nghiệm cho những lần tập sau. Mỗi lần tập như thế còn cản tăng thêm tính sáng tạo ví dụ như tưởng tượng cách sử dụng những vũ khí sẵn có tại hiện trường như gạch, đá, cát, gậy, cành cây... Đây chính là biện pháp tập luyện có tác dụng bổ trợ rất lớn cho người học, do đó các võ sinh nên tận dụng triệt để./.

<i>Lời nói đầu.....</i>	3
<i>Chương I. KHÁI QUÁT VỀ KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG.....</i>	5
<i>Chương II. NHỮNG ĐÒN ĐÁNH ĐẶC BIỆT CỦA KỸ THUẬT CHIẾN ĐẤU TAY KHÔNG.....</i>	9
I. Tấn công bằng đầu.....	9
II. Kỹ thuật nắm tóc.....	18
III. Tiểu quyền.....	19
IV. Cắn.....	21
V. Tấn công bằng hai cùm tay.....	22
VI. Tấn công hạ bộ.....	24
VII. Tấn công bằng bàn tay trảo.....	27
VIII. Tấn công bằng cạnh nắm tay.....	29
IX. Khóa tay siết cổ.....	31
X. Phương pháp thoát khỏi thế bị động.....	56
XI. Quật ngã.....	85
XII. Phương pháp tấn công khi vật lộn trên mặt đất.....	102
XIII. Tay không chống dao.....	109
XIV. Tay không chống gậy.....	130
XV. Tay không chống súng ngắn.....	137
<i>Chương III. HUẤN LUYỆN TÂM LÝ.....</i>	150
1. Không chủ quan khinh địch.....	150
2. Gạt bỏ sự sợ hãi, chịu đựng đau thương.....	152
3. Tinh quyết thắng với đối thủ.....	153
4. Thả lỏng một cách tích cực.....	153
5. Tư duy luyện tập.....	154

VÕ THUẬT

ĐỐI KHÁNG TAY KHÔNG

NHÀ XUẤT BẢN THỂ DỤC THỂ THAO

Số 7 - Trịnh Hoài Đức - Hà Nội

ĐT: 04.3845 6155 - 04.3843 7013; Fax: 04.3845 6867

Email: nxbtddt@vnn.vn

Chi nhánh: 48 Nguyễn Đình Chiểu
Q1, TP.HCM - ĐT: 08.3829 8378

Chịu trách nhiệm xuất bản:
ĐỖ NGỌC MẠCH

Biên tập và sửa bản in: TIẾN DŨNG
Trình bày: PHẠM HÀ

Số đăng ký KHXB: 205 - 2009/CXB/14 - 27/TDTT
In 1000 cuốn; Khoảng 13 x 19cm
Tại Công ty cổ phần Văn hoá Hà Nội
In xong và nộp lưu chiểu năm 2010.